

Abordagem sistémica no treino de futebol de rendimento: Uma coerência no controlo do treino

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: José Guilherme Granja de Oliveira

Francisco João Canha Sá
Porto, 2019

Ficha de catalogação

Sá, F. (2019). *Abordagem sistémica no treino de futebol de rendimento: Uma coerência no controlo do treino*. Porto: Sá, F. Relatório de estágio profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL; TREINO; CONTROLO DO TREINO; ESTÁGIO.

Dedicatória

A ti, meu pai,
Que partiste sem avisar!
Dedico-te este trabalho
Por tudo o que és para mim.
Sinto que estás orgulhoso do meu percurso
Como eu estou do teu.
Sinto que me queres abraçar,
Como eu quero a ti.
Sinto que tinhas muito para me dar,
Como eu tenho a ti.
Amo-te de verdade.
Espera por mim!

Agradecimentos

A concretização deste trabalho é um facto devido a um conjunto de pessoas que, de uma forma complementar, despenderam o seu contributo. Por este motivo, expresso os meus sinceros e sentidos agradecimentos.

Ao Professor Doutor José Guilherme, pelo modo como me proporcionou aprendizagens e reflexões, pela disponibilidade na orientação deste trabalho. Por ser um modelo de referência enquanto profissional e principalmente como pessoa.

A todos os professores da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto pela competência formativa que manifestaram nas suas aulas, e pela forma particular de partilhar conhecimentos. Pelas experiências, formais e informais, que proporcionaram, serão certamente inesquecíveis.

Ao treinador Bruno Pereira pela oportunidade concedida de aprender e trabalhar na sua equipa técnica, por acreditar nas minhas competências.

A todos os professores da Universidade da Madeira pela relevância com que participaram no germinar deste percurso.

Aos treinadores Nélson Gouveia, João Abel, Luís Filipe e Fábio Pereira pela oportunidade de vos ter como amigos, pela partilha de reflexões, pelo apoio contínuo, por serem verdadeiros.

À Bela e ao Rui Abreu pelo apoio incondicional e inesquecível que têm proporcionado desde que no conhecemos.

A todos os meus amigos por fazerem parte desta caminhada. Particularmente ao Gabriel Silva e Tiago Nóbrega pelo companheirismo, partilha de ideias e conhecimento. Ao Berenguer pela presencial e honesta amizade.

Aos meus irmãos por terem tido um papel fundamental naquilo que sou hoje. Cada um, à sua maneira, é um exemplo para mim. São a minha motivação de viver. Nunca deixem de ser quem são.

À minha mãe por ser o meu pilar, a minha referência, a minha melhor amiga, a melhor pessoa que conheci. Por seres guerreira e humilde. Pelo exemplo que demonstras diariamente na superação das adversidades. Por seres imprescindível e insubstituível.

À Cláudia Abreu, minha honesta companheira, de alegrias e tristezas. Pela contagiante forma de viver, pela genuinidade, pela disponibilidade inesgotável. Pelo amor e carinho que sempre demonstraste, pela tua presença sempre que precisei. Por todas as experiências que vivenciamos e as que ainda estão por vir. Mereces muito mais que estas palavras. O meu, honesto e emotivo MUITO OBRIGADO!

Índice Geral

Dedicatória	III
Agradecimentos	V
Índice Geral	VII
Índice de Quadros	XI
Índice de Figuras	XIII
Resumo	XV
Abstract	XVII
1. INTRODUÇÃO	1
1.2. Razões e expectativas	4
1.3. Objetivos	5
1.4. Estrutura	6
2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA	9
2.1. Macro contexto de natureza concetual	11
2.1.1. A lógica interna de um jogo complexo	11
2.1.2. Natureza tática do jogo de futebol	13
2.1.3. Um jogo de problemas espácio-temporais	15
2.1.4. Modelo de jogo: um caos determinístico	17
2.1.5. A criação de uma Identidade: uma interação específica	19
2.1.6. Modelar o treino em Especificidade	21
2.1.7. A adaptabilidade	23
2.1.8. O treinador e a sua intervenção no sistema	28
2.1.9. O controlo do processo	31
2.2. Contexto institucional e funcional	35
2.2.1. Caraterização do país e da cidade	36

2.2.2. Caraterização do clube	36
2.2.3. Caraterização da equipa e jogadores.....	39
2.2.4. Caraterização da equipa técnica e respetiva funcionalidade	41
2.2.5. Contexto competitivo	42
3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA	45
3.1. Contextualização e objetivos	47
3.2. A nossa ideia de jogo.....	50
3.2.1. Organização Ofensiva	52
3.2.2. Transição Ataque-Defesa.....	56
3.2.3. Organização Defensiva	56
3.2.4. Transição Defesa-Ataque.....	59
3.2.5. Bola Parada Ofensiva	60
3.2.6. Bola Paradas Defensivas	61
3.3. O Processo	62
3.3.1. O Padrão Semanal perante uma calendarização despropositada ..	63
3.3.2. O Modelo de preparação.....	67
3.3.3. Planeamento Semanal	72
3.3.4. A preparação da jornada 14.....	82
3.3.5. Maio, um mês congestionado	96
3.3.6. O controlo do processo	102
3.3.6.1. A observação e interpretação da performance da nossa equipa na competição	102
3.3.6.2. A observação e interpretação da performance da nossa equipa no treino.....	107
3.3.6.3. A perceção subjetiva dos jogadores relativamente à intensidade do treino e ao seu estado de prontidão	113
3.4. Dificuldades encontradas e estratégias de intervenção.....	119

3.4.1. Uma cultura de treino diferente	120
3.4.2. Uma comunicação híbrida.....	121
3.4.3. Salários em atrasos.....	122
3.4.4. O Ramadão	123
3.4.5. A compatibilidade entre a Ideia e os Jogadores.....	125
3.4.6. Alternativas ao planeado	127
4. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	129
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	135
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	139

Índice de Quadros

Quadro 1. Caraterização do plantel.....	40
Quadro 2. Caraterização da equipa técnica.	42
Quadro 3. Classificação da Oman League após a 5ª jornada	48
Quadro 4. Classificação da Oman League após a 13ª jornada.	49
Quadro 5. Calendarização de jogos e treinos no período entre 8 de janeiro e 11 de fevereiro.	65
Quadro 6. Calendarização de jogos e treinos no período entre 8 de abril e 12 de maio.	66
Quadro 7. Distribuição das tarefas desempenhadas pelo Treinador Adjunto-Estagiário ao longo de uma semana de treino ideal.....	73
Quadro 8. Padrão Semanal (A = recuperação; B = não, ou pouco, utilizados no jogo anterior; VT = Volume total).....	81
Quadro 9. Semana de preparação da jornada 14. Um exemplo de Padrão Semanal.	95
Quadro 10. Distribuição das tarefas desempenhadas pelo Treinador Adjunto-Estagiário num período com jogos de três em três dias.....	96
Quadro 11. Distribuição das caraterísticas dos conteúdos num período com jogos de 3 em 3 dias.	99
Quadro 12. Síntese da observação e interpretação da performance da nossa equipa no jogo da jornada 14, perante o Sohar.	105
Quadro 13. Cálculos utilizados partindo da PSE para controlo psicofisiológico do treino.	116
Quadro 14. Questionário utilizado para aferir o estado de prontidão / bem-estar dos jogadores (Adaptado de McLean et al., 2010).....	117

Índice de Figuras

Figura 1. Emblema do Al Nahda Club, de Omã.....	37
Figura 2. Equipamentos principal (verde) e alternativo (branco) do Al Nahda Club, de Omã.	38
Figura 3. Estádio do Al Nahda Club: Sede e campo de treinos do clube.	39
Figura 4. Buraimi Sports Complex: Estádio onde compete o Al Nahda Club. .	39
Figura 5. Canto ofensivo padrão.	61
Figura 6. Canto defensivo padrão.	62
Figura 7. Exemplo de um contexto lúdico-competitivo através de um jogo reduzido 4x4.....	74
Figura 8. Contexto prática com o intuito de aprimorar princípios em escalas individuais e / ou grupais. Neste caso, 2x1 no corredor procurando criar uma situação de finalização na área onde se encontram 3x2+GR.	75
Figura 9. Contexto de prática para desenvolver a capacidade de pressionar numa zona de pressão (4x4) e, ao recuperar, direcionar para zonas menos densas e para a baliza do adversário (GR+10x10+GR).....	76
Figura 10. Contexto de prática para treinar a ligação entre a 2ª e 3ª fase da organização ofensiva (10x10+GR), através de uma propensão para o jogo interior (se os amarelos obtivessem golo após desequilíbrio / aceleração no retângulo interior = 3 pontos). Os vermelhos marcavam ponto ao ultrapassar o meio campo (condução ou receção).	78
Figura 11. Exemplo de exercício de finalização numa subdinâmica de esforço predominantemente em velocidade.	79
Figura 12. Exemplo de contexto para treinar bolas paradas num formato GR+10x10+GR.....	81
Figura 13. Imagem representativa do momento de transição ataque-defesa do Sohar (de verde).	84
Figura 14. 5x(3+2) com intuito de, na transição defesa-ataque, direcionar a bola para ua zona com menor densidade de jogadores adversários.	85
Figura 15. Contexto de prática com o intuito de direcionar o jogo ofensivo para os corredores laterais após a recuperação da bola.....	86

Figura 16. Jogo formal GR+10x10+GR com constrangimento defensivo nos corredores laterais.....	86
Figura 17. Imagem representativa do momento de organização defensiva do Sohar.....	87
Figura 18. Imagem representativa do momento de transição defesa-ataque do Sohar.....	88
Figura 19. Imagem representativa do momento de organização ofensiva do Sohar.....	90
Figura 20. Imagem representativa do momento de transição ataque-defesa do Sohar.....	91
Figura 21. Situação de finalização padronizada numa subdinâmica de esforço predominantemente em velocidade.	92
Figura 22. Imagem representativa do momento de organização defensiva do Sohar, perante um pontapé de baliza do adversário.....	93
Figura 23. Imagem representativa de um momento de bola parada defensiva do Sohar, perante um pontapé de canto do adversário.	94
Figura 24. Jogo reduzido 4x4; Futvólei 4x4.....	108
Figura 25. Jogo "querer bola" em (2+2+2)x2.....	110
Figura 26. Jogo 10x10 seguido de 7x5+GR com intuito de aprimorar a organização ofensiva.	111
Figura 27. Escala de PSE adaptada de Foster e colaboradores (2001).....	115
Figura 28. Rotinas diárias dos jogadores de futebol da Qatar Stars League's durante o período normal e durante o Ramadão (Mudahka et al., 2013).	124

Resumo

O treino de futebol evoluiu para um entendimento mais sistémico. O processo de treino assume-se como o fator mais influente para a melhoria do desempenho das equipas e a sua eficácia será mais efetiva se houver uma combinação favorável entre as várias dimensões que influenciam o desempenho. O controlo do treino deverá seguir o mesmo caminho evolutivo com o intuito de tornar coerente a informação recolhida.

O presente relatório, concretizado no âmbito do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, advém da reflexão acerca das experiências vivenciadas durante estágio profissionalizante realizado no *Al Nahda Club*, de Omã. Enquanto Treinador Adjunto, as principais tarefas desempenhadas compreenderam o planeamento e a operacionalização do processo de treino, a observação e interpretação da própria equipa e o controlo do treino. Os objetivos do estágio centraram-se no aperfeiçoar de competências diretamente relacionadas com as funções desempenhadas.

Empenhámos esforços no sentido de ajustar a ideia de jogo e a metodologia de treino ao contexto cultural. Procurámos implementar um padrão semanal de treino. E utilizámos a observação e interpretação da própria equipa na competição como principal meio de controlo do processo.

Como considerações finais salientamos que: o contexto assume grande relevância na preparação de uma equipa de futebol; o treinador deve ser eficiente na identificação e resolução de problemas; o planeamento deve ser coerente, lógico e cuidado para que a operacionalização do processo alcance o efeito desejado; a sensibilidade percetiva dos indicadores comportamentais e a relação treinador-jogador deverão ser insubstituíveis para a interpretação e controlo do bem-estar do jogador; a equipa técnica deve ser multifacetada, com elementos competentes em várias valências; a reflexão crítica sobre a prática constituem o principal fator de desenvolvimento profissional e pessoal de um treinador.

Palavras-chave: FUTEBOL; TREINO; CONTROLO DO TREINO; ESTÁGIO.

Abstract

Football training has evolved into a more systemic view. The training process is the most influential factor to improve team performance and his efficiency depends of combination of several dimensions that influence performance. Training control must follow the same evolutionary path with the intention to become the collected information coherent.

The present report, carried out in the 2nd Cycle in Sports Training, specialized in High Performance Training, of the Faculty of Sport of the University of Porto, come to reflections about the professional internship accomplished in Al Nhada Club, of Oman Professional League. My role as assistant coach was training planning and operationalization; analyses and interpretation of our team and training control. The aim of the internship focusses on development of the capabilities related to the role executed.

We commit our efforts to try to adjust our game idea and training methodology to the cultural context. We sought to implement a weekly training pattern. And we used the analyses and interpretation of the team itself in the competition as the main means of controlling the process.

As final considerations we point that: context has a great relevance in soccer team preparation; the coach must be efficient in identification and problem solving; the planning must be coherent, logical and thorough so that process operationalization leads to an intended effect; the sensibility to perceive the behavior indicators and the relationship between coach and player must be most considered to wellness interpretation and control; the technical staff must be multifaceted with competent elements in different areas; the critical reflection about the practice compose the most important factor of a coach personal and professional development.

Keywords: Football; Training; Training Control; Professional Internship.

Lista de Abreviaturas

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto – FADEUP

Jogo Desportivo Coletivo – JDC

Guarda-Redes - GR

Defesa(s) Central(is) – DC

Defesa Central Esquerdo – DCE

Defesa Central Direito - DCD

Defesas Laterais – DL

Defesa Lateral Esquerdo – DLE

Defesa Lateral Direito – DLD

Médio Defensivo – MD

Médio(s) Interior(es) – MI

Médio Interior Esquerdo - MIE

Médio interior Direito - MID

Ala Esquerdo – AE

Ala Direito – AD

Ponta de Lança – PL

Centro do Jogo – CJ

Variação do Centro do Jogo – VCJ

Espaço Efetivo de Jogo – EEJ

Global Position System – GPS

PSE – Percepção Subjetiva de Esforço

FFO- Federação de Futebol de Omã

1. INTRODUÇÃO

1. INTRODUÇÃO

À medida que a investigação se debruça e avança acerca dos problemas contemporâneos, mais nos apercebemos que eles não podem ser entendidos de forma isolada. Sabemos hoje que o comportamento dos seres humanos manifestam propriedades impossíveis de serem estudadas por meio de conceitos e abordagens deterministas (Javier Mallo, 2015). Muitas questões ficaram por responder e resolver, facto que provocou um enfatizar da necessidade de uma nova estrutura de pensamento (Capra, 1996). Surgiu então, durante o século passado, uma “mudança de paradigma” que tem possibilitado uma melhor compreensão da natureza (Khun, 1970). Começámos a nos aperceber que os problemas que estudamos estão todos interligados e são interdependentes, portanto sistémicos¹ (Capra, 1996).

O treino desportivo, nomeadamente nos desportos coletivos como o futebol, fruto desta “mudança de paradigma”, foram evoluindo ao longo dos anos para um modelo de entendimento mais sistémico (Sampedro, 1999). Estas evoluções têm sido determinantes para a forma como se entende o jogo e para os conhecimentos que suportam esse entendimento, tendo repercussões diretas nos processos de treino (Guilherme, 2004). O facto de se ter compreendido que a eficácia do processo resulta de uma favorável combinação entre as várias dimensões (psicológica, biológica, bioenergética, etc.) que influenciam o desempenho no futebol, tem motivado a procura de uma metodologia que garanta a interação lógica entre todas essas combinações (Reis, 2018).

É neste contexto, de procura por uma metodologia sistémica que dê suporte à nossa atuação, que a formação académica, da qual resulta este trabalho final, assume especial importância. É comumente aceite que a compreensão teórica representa um papel preponderante na intervenção prática. Porém, a intervenção prática afigura-se tão ou mais relevante para a

¹ A abordagem sistémica compreende o entendimento do objeto de estudo no contexto de um todo mais amplo (Capra, 1996), e tem como intuito analisar um fenómeno na sua globalidade (Guilherme, 2004). As propriedades de um sistema ou organismo surgem das interações e relações entre as partes do mesmo (Capra, 1996), sendo que a única forma de compreendê-lo é através da interpretação das suas interações e relações entre elementos do sistema e com outros sistemas (Guilherme, 2004).

compreensão do fenómeno (Garganta, 2006a). O autor acrescenta que a formação do treinador torna-se mais eficaz quando embutido entre a reflexão e a ação.

Neste sentido, o presente relatório representa uma reflexão sobre o estágio profissionalizante realizado no âmbito do quadro legal exigido para conclusão do 2º ciclo em Treino Desportivo – Ramo Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Este passo confere, também, o Grau II de treinador de futebol e o diploma UEFA “B”, por meio de reconhecimento académico pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ). Reconhece ainda a componente de Formação Geral do Grau III.

1.2. Razões e expectativas

A oportunidade de realização do estágio no *Al Nahda Club* surge de uma proposta oficial do clube, requerida pelo Treinador Principal. O contexto profissional inserido num contexto cultural diferente, foram as principais razões para este passo.

Admitimos que mais importante que o conhecimento teórico adquirido, importa desenvolver conhecimento prático acerca das soluções para as situações que ocorrem no treino e competição (Rosado & Mesquita, 2007). Para o desenvolvimento enquanto treinador interessa desenvolver competências profissionais, interpessoais e intrapessoais² (Côté & Gilbert, 2009), sendo o conhecimento teórico apenas um dos múltiplos fatores que contribuem para esse desenvolvimento. Por este motivo, a exigência do contexto do estágio tornava-se o grande desafio que esperávamos pudesse contribuir para o desenvolvimento de competências globais e específicos de um treinador de alto rendimento. Deste modo, a expectativa primordial centrava-se na evolução

² Segundo Côté e Gilbert (2009) os **conhecimento profissionais** cingem-se à especificidade da modalidade e capacidade de adaptar ao contexto; os **conhecimentos interpessoais** envolvem a interação e comunicação com todos os intervenientes (jogadores, equipa técnica, direção, etc.); e os **conhecimentos intrapessoais** referem-se à capacidade de autoreflexão e autoconhecimento.

acerca da associação entre o conhecimento declarativo / teórico e o procesual / prático. Para tal, importava que fôssemos parte ativa de todo o processo, com autonomia, responsabilidade e exigência pelo cumprimento das tarefas que fossem incumbidas. Esperávamos intervir desde o planeamento à operacionalização, desde a reflexão à definição de estratégias. Pretendíamos, com isto, compreender melhor os fatores relevantes para o desenvolvimento de um projeto coletivo, bem como a influência da observação da própria equipa e do controlo do treino nesse processo. Ademais, desenvolver competências relacionais com os jogadores, compreendendo e adequando a intervenção à singularidade de cada um.

A interação, a partilha e a discussão reflexiva entre todos os elementos da equipa técnica, com histórias de vida e experiências profissionais distintas, esperava-se poder ter grande influência no desenvolvimento de competências interpessoais, nomeadamente, na forma de apresentar e argumentar as nossas ideias, no saber ouvir e aceitar opiniões / sugestões / argumentos diferentes, no saber estar e dividir tarefas durante o planeamento e a operacionalização das sessões de treino, na relação e comunicação com os elementos diretivos. E também profissionais, sobretudo na forma de entender o jogo e o processo de treino, e no olhar estratégico prévio e durante a competição.

Acreditámos que para ser um treinador excelente é apenas possível através de um treino intensivo (prática), exigente e rigoroso, com uma paixão crescente e capacidade de ir além dos seus limites e da sua zona de conforto (J. Araújo, 2017b). Neste sentido, este estágio parecia reunir as condições necessárias para o cumprimento das expectativas evidenciadas.

1.3. Objetivos

No seguimento das expectativas evidenciadas, surgem aquilo que considerámos ser os objetivos principais do estágio:

- Aplicar e aperfeiçoar competências relacionadas com o planeamento e operacionalização do treino;

- Compreender a influência dos diversos fatores relevantes para o desenvolvimento de um projeto coletivo, e a sua hierarquia;
- Implementar e desenvolver competências relacionadas com a observação da própria equipa na competição e entender a sua influência no planeamento e na operacionalização do processo de treino;
- Perceber a influência da estratégia no processo de treino, relacionada com as informações recolhidas do adversário;
- Realizar e aprimorar competências relacionadas com o controlo do processo por meio da observação da própria equipa no treino;
- Aplicar e desenvolver competências de controlo do treino relacionadas com a recolha de informação psicofisiológica no treino e competição;
- Encontrar e aplicar soluções para os problemas que possam surgir;
- Aplicar e aprimorar competências comunicacionais em debates na equipa técnica, com os jogadores e com a direção.

1.4. Estrutura

O presente relatório apresenta-se estruturado segundo as normas e orientações definidas pela FADEUP para a redação de relatórios. Neste sentido, contempla seis grandes capítulos.

O primeiro visa apresentar o estado de conhecimento e das boas práticas relacionadas com o treino desportivo, contextualizar o estágio quando ao quadro legal, às expectativas e objetivos, e ainda descrever a estrutura do relatório – “Introdução”.

O segundo refere-se à “Contextualização da prática” e contempla duas partes. A contextualização institucional e funcional do estágio, onde caracterizamos o país, a cidade, o clube e a equipa, bem como a funcionalidade em que o nosso trabalho se inseriu. E o macro contexto concetual onde apresentamos a fundamentação teórica que norteou a prática de estágio.

No terceiro, “Desenvolvimento da prática”, são descritos e explicadas as metodologias e procedimentos aplicados, sendo alvo de reflexão ao longo do

capítulo. Ademais, realizamos uma reflexão acerca das dificuldades encontrada e das estratégias utilizadas para contorná-las.

No “Desenvolvimento profissional”, o quarto capítulo, refletimos sobre a capacitação profissional desenvolvida no estágio.

As “Considerações finais”, quinto capítulo, visam fazer uma breve reflexão final do estágio.

Por fim, no sexto capítulo, são apresentadas as “Referências bibliográficas” utilizadas para a redação deste documento.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

2.1. Macro contexto de natureza concetual

2.1.1. A lógica interna de um jogo complexo

“Na aparência simples de um jogo de Futebol esconde-se um fenómeno que assenta numa lógica complexa”
(Garganta & Gréhaigne, 1999)

Previamente a qualquer tipo de intervenção sobre o jogo de futebol, importa compreendê-lo em conformidade. O entendimento da sua lógica interna pode ter implicações e influências na conceção e seleção das metodologias mais adequadas para otimizar a performance (Garganta, 2008). Deste modo, torna-se indispensável perceber o jogo de futebol na sua complexidade (Garganta & Cunha e Silva, 2000; Garganta et al., 2015).

O Futebol, enquanto jogo desportivo coletivo (JDC), caracteriza-se pela confrontação entre duas equipas, constituídas por vários jogadores que interagem em cooperação, através de comportamentos regulados pelas leis do jogo, com o intuito de marcar golo e evitar sofrê-lo (Garganta, 1997; Garganta & Gréhaigne, 1999; Guilherme, 2004). Neste sentido, o jogo de futebol pressupõe uma dimensão mais previsível relacionada com as leis e princípios do jogo, e outra menos previsível concretizada através da atuação autónoma dos jogadores, promovendo um contexto situacional, aleatório e único (Garganta, 2006c, 2008, 2015).

O permanente antagonismo provocado pelo objetivo comum das equipas, torna o jogo um fenómeno de contornos incertos e variáveis, com interdependência entre as ocorrências (Garganta & Cunha e Silva, 2000). Assim, cada situação que ocorre no jogo está dependente do que aconteceu nas situações anteriores e dos comportamentos dos colegas/adversários, e irá influir as situações subsequentes. Mais, a frequência, ordem cronológica e

complexidade dos acontecimentos não podem ser predeterminadas (Garganta, 2006c), emergindo espontânea e aleatoriamente de forma caótica e não linear.

Neste sentido, a aleatoriedade, a imprevisibilidade e a sensibilidade às “condições iniciais”, que caracterizam as situações em jogo, remetem-nos para o entendimento deste fenómeno enquanto sistema caótico³ (Garganta & Cunha e Silva, 2000). Os jogadores e as equipas deverão ser reconhecidas do mesmo modo. Tal como nos refere Capra (1996), há uma tendência, em toda a vida, para formar estruturas de multiníveis de sistemas dentro de sistemas. Transferindo para o futebol, o jogo pode ser considerado um sistema maior que contempla um confronto entre dois sistemas dinâmicos e complexos – equipas (Garganta, 1997; Gréhaigne & Godbout, 2014). Um jogador enquanto organismo é simultaneamente um sistema e um subsistema do sistema-equipa. Portanto, o jogo é um sistema que emerge de um confronto de sistemas (Garganta, 1997; Guilherme, 2004).

Este ambiente faz com que o jogo de futebol se desenvolva em alterações informacionais constantes (Guilherme, 2014) e em oscilações permanentes de estados de ordem-desordem, estabilidade-instabilidade, uniformidade-variedade (Gréhaigne & Godbout, 2014). Assim, é exigido aos jogadores e equipas uma adaptação permanente (Gréhaigne et al., 1997) e constantes reconfigurações, que os conduzirão a um estado superior de auto-organização (Pol, 2016), na tentativa de responder eficazmente aos problemas situacionais. Isto, remete-nos, mais uma vez, para a equipa enquanto sistema caracterizado por um conjunto de agentes (jogadores) em interação, que cooperam, com objetivos e comportamentos comuns, fazendo emergir uma certa ordem e estabilidade num contexto caótico, de desordem e instabilidade permanente (Stacey, 1995).

Toda esta lógica interna e complexidade *sui generis* deverão ser tidas em conta para organização e estruturação do treino. Assim, o treino deverá

³ A ciência do caos assume uma visão não-linear dos acontecimentos naturais. Os comportamentos que emergem nos sistemas dinâmicos, em determinadas circunstâncias, deverão ser considerados imprevisíveis e incalculáveis (Stacey, 1995). Estes sistemas são sensíveis às condições iniciais dado que alterações mínimas podem provocar mudanças radicais no comportamento sistémico, sendo imprevisível o seu resultado (Stacey, 1995).

evidenciar uma representação fratal⁴ do jogo. Ou seja, através de representações em menores escalas, o treino deverá enquadrar situações-problema que contemplem as características singulares do jogo (Garganta et al., 2015).

Deste modo, o contexto de exercitação, em geral, deverá: ser aberto, promovendo situações que impliquem várias opções de decisão ao jogador (Javier Mallo, 2015) de forma autónoma; conter diversidade de constrangimentos (Guilherme, 2004); enquadrar exercícios ajustados à realidade competitiva (Carvalho, 2001) e coerentes com o que pretendemos evidenciar em competição (Gréhaigne & Godbout, 2014).

2.1.2. Natureza tática do jogo de futebol

A aleatoriedade, a imprevisibilidade e a interdependência das ocorrências, inerentes ao jogo de futebol, faz com que a escolha das ações, individuais e coletivas, numa determinada intensidade, direção e momento, esteja dependente do desenrolar do jogo (Garganta, 2009; Garganta et al., 2015) e dos conhecimentos que o jogador dispõe de si, do adversário (Garganta & Oliveira, 1996) e do próprio jogo (Garganta, 1998). Ou seja, para corporizar uma ação em jogo, num determinado contexto situacional, interagem uma panóplia de constrangimentos provindos do jogador e do exterior (D. Araújo, 2003). Este facto reclama aos jogadores elevadas capacidades percetivas (leitura da informação contextual relevante), de decisão (seleção da ação para solucionar a situação-problema) e motoras (execução propriamente dita) (Garganta et al., 2015), para que em cada situação-problema sejam capazes de descobrir e concretizar respostas ajustadas (Garganta, 1997). Deste modo, os problemas colocados aos jogadores e à equipa são de natureza tática (Garganta, 1997; Gréhaigne, 1992; Guilherme, 1991), sendo por isso a tática considerada a dimensão crítica do futebol, e dos restantes JDC (Garganta, 1996).

⁴ Um fratal é um objeto complexo que apresenta auto-semelhança (Mandelbrot, 1991). Ou seja, é uma parte representativa do todo, com composição semelhante ao todo onde se insere (Cunha e Silva, 1995; Stacey, 1995). Possui as invariâncias do seu todo independentemente da escala (Guilherme, 2004), quer seja em redução ou dilatação (Reis, 2018).

No entanto, o jogador, enquanto subsistema complexo de um macrosistema também complexo (o jogo), manifesta os seus comportamentos fruto da interação dos seus subsistemas (ou dimensões) que o tornam uma totalidade⁵ em ação. Estas dimensões do rendimento do jogador, tradicionalmente agrupadas em quatro categorias, a tática, a técnica, a física e a psíquica ou psicológica⁶ (Garganta, 1996), não funcionam *per se*, de forma independente. Para obter êxito na aplicação de uma ação, numa determinada circunstância, é requerido ao jogador a expressão ótima dessas componentes (Garganta & Oliveira, 1996), em interação, pelo que o ato tático em jogo expressa-se através da interação das diferentes dimensões (Guilherme, 2004). O Homem é um ser íntegro, multidisciplinar e indissociável, composto por dimensões que se interconectam (Maciel, 2008), portanto, deverá ser atribuída similar importância a todas as dimensões (Guilherme, 2004).

Para além disso, a Tática não existe no abstrato. Sabe-se que a conceção de jogo que o jogador detém condiciona o seu comportamento em competição (Garganta, 1998; Garganta & Cunha e Silva, 2000). Assim, as respostas, que surgem da interpretação de um conjunto de variáveis, deverão estar conectadas com os princípios de jogo (Reis, 2018) que constituem o modelo de jogo da sua equipa. Deste modo, os jogadores reconhecem lógica e sentido aos seus comportamentos (Faria, 1999). Portanto, a Tática⁷ manifesta-se com uma intencionalidade, que é coletiva.

A Tática adquire assim, um significado unificador, congregador de todas as dimensões, visto que de acordo com a especificidade do jogar pretendido

⁵ **Totalidade**, na conceção sistémica, é sinónima da noção de sistema (Garganta, 1996). Segundo Durand (1992) a totalidade (ou globalidade como refere o autor) é um dos conceitos fundamentais da sistémica e significa que “um sistema é um todo não redutível à soma das suas partes” (p. 15).

⁶ O facto de se sintetizar as dimensões do rendimento nestas quatro categorias, não deverão ser secundarizados outros fatores que estão subentendidas nestes, e que são extremamente influentes no rendimento. Por exemplo: a dimensão emocional que subentendemos na dimensão psíquica, é reconhecida pela sua relevância na tomada de decisão, demonstrado por (Damásio, 1994); e a dimensão estratégica que supomos na dimensão tática, já que toda a ação é estratégia (Morin, 1990, cit. por Garganta & Oliveira 1996), estando ambas interligadas e são influenciadas de forma recíproca (Garganta & Oliveira, 1996, p. 19).

⁷ A **Tática**, nesta perspetiva, é considerada enquanto interação de todas as dimensões do rendimento, e é expressada com uma intencionalidade coletiva, ou seja, representa e é específica do modelo de jogo da equipa. É escrita com T maiúsculo para diferenciá-la da tática entendida na perspetiva da dimensão organizativa do jogo.

para a equipa, a Tática solicita determinadas valências físicas, técnicas e psíquicas (Faria, 1999). Ou seja, um determinado Tático constitui o ponto de partida para a emergência das restantes dimensões (Maciel, 2008; Reis, 2018), sendo considerada por diversos autores, como a “SupraDimensão Tática”⁸ (Guilherme, 2004; Maciel, 2008; Oliveira et al., 2006; Silva, 2008).

Em suma, a perceção de uma dada situação-problema, por todos os jogadores, levará a decisões sobre quais as ações, com e sem bola, individuais e coletivas, mais adequadas ao momento, para resolver o problema colocado, em congruência com a intencionalidade da equipa (plano macro da Tática). Isto tudo, com constrangimentos espaço-temporais e de acordo com os recursos e competências que dispõe, resultantes da interação das diferentes dimensões (plano micro da Tática), bem como a estratégia delineada previamente e no decurso da ação (plano Tático-estratégico).

Neste sentido, a ação Tática emerge da relação entre a intencionalidade coletiva, o problema situacional e as competências específicas do jogador que a expressa. Configura-se como uma expressão intencional, ou uma cultura comportamental específica, um saber sobre o saber fazer específico, que representa uma ideia de jogo específica, que se desenvolve de forma não linear, em consequência da relação estabelecida entre as dimensões que a constituem (Maciel, 2008).

2.1.3. Um jogo de problemas espaço-temporais

As equipas, concorrentes num jogo de futebol, procuram desenvolver comportamentos por meio das interações de cooperação entre os seus jogadores, de modo a granjear dois desígnios opostos: (i) promover situações-problema que causem desequilíbrios na organização do coletivo adversário com o propósito de fazer o golo; e (ii) procurar soluções para as situações-problema

⁸ A utilização do prefixo “supra-” não significa que a tática (convencionalmente concebida) é superior às restantes. A dimensão Tática é considerada “supra” porque nela está embutida todas as dimensões que concorrem para o rendimento desportivo, ou seja, é uma totalidade. Neste entendimento total, a dimensão Tática é supra (superior) às quatro dimensões tradicionais (tática, técnica, física e psicológica).

que o adversário promove com o propósito de evitar o golo (Garganta, 1997; Gréhaigne et al., 2001; Guilherme, 2004).

Os problemas situacionais em jogo podem ser compreendidos por meio de três categorias (Gréhaigne & Guillon, 1992, cit. por Almeida, 2016): (a) no plano espacial e temporal – os jogadores, consoante a fase de jogo em que se encontram, procuram proporcionar maior ou menor tempo e espaço (a si, ao colega ou ao adversário) para decidir e executar as suas ações; (b) no plano informacional – os jogadores interagem de modo a criar comunicação entre si e contra comunicação para o adversário; (c) no plano organizacional – os jogadores interpretam os problemas e relacionam as diferentes possibilidades de ação de acordo com o projeto coletivo. Ao emergirem, as situações-problema contemplam invariavelmente a interação destas três categorias de problemas. A forma como os jogadores, individual e coletivamente (plano organizacional), defendem os espaços (plano espaço-temporal), gera informações aos colegas e adversários (plano informacional). Esta informação emergente influencia o modo como os jogadores e as equipas irão agir conseqüentemente, promovendo uma constante (re)organização intra e inter-equipa(s), gerando novos problemas sucessivamente.

As soluções aplicadas pelos jogadores durante o jogo estão condicionadas pela forma como os colegas e adversários se comportam – dependentes das competências individuais e do modelo de jogo da sua equipa, pela zona do campo que decorre a ação, pela distância entre a zona do campo e as balizas a defender e atacar, pela velocidade e trajetória que é empregue à bola, durante as diferentes fases e momento do jogo (Garganta et al., 2015).

A posição das balizas e os limites do terreno de jogo são conhecidos à priori. Porém, a localização dos colegas de equipa e adversários altera-se permanentemente em função da bola e, por isso, deve ser diferenciada a valorização dos espaços do campo (Garganta, 2006b). Na fase ofensiva, os espaços deverão ser conquistados através da interação dos comportamentos intencionados dos jogadores, de modo a se aproximarem das condições propícias para atacar a baliza do adversário com sucesso. Na fase antagónica,

a interação dos comportamentos objetivam a defesa dos espaços considerados valiosos, de modo a evitar o êxito do adversário no ataque.

Esta contenda pelo espaço está naturalmente interligada também ao fator tempo. Pol (2016) refere alguns exemplos: durante o ataque, pode ser útil realizar um passe ao primeiro toque de modo a evitar que a defesa adversária se aproxime da zona onde o jogador potencial recetor se encontra. Noutra situação, pode ser vantajosa a utilização de condução e passe para atrair jogadores adversários para uma determinada zona do campo e, posteriormente, deslocar rapidamente a bola para outra zona do campo onde haja superioridade posicional ou numérica. Isto faz com que a equipa adversária necessite de atuar rapidamente, em pressão temporal, para evitar a superioridade. O autor acrescenta que o jogador e a equipa devem ser capazes de incrementar esta pressão temporal ao jogo e orientá-la a seu favor.

Tudo, no jogo de futebol, é espaço-tempo dependente. A capacidade de resolver situações-problema em espaços curtos de tempo é que condicionará o êxito no jogo (Pol, 2016). A tomada de decisão será diferente consoante o espaço e o tempo que o jogador tiver para decidir. As alterações do espaço e tempo para decidir são engendradas pelos jogadores durante o jogo, em congruência com o objetivo coletivo.

Assim, importa direcionar o processo de treino para que os jogadores e a equipa consigam otimizar a compreensão desta relação espaço-temporal, de modo a expressarem em competição uma organização que possibilite uma adequada gestão espaço-temporal, manipulando a informação percebida e gerada a cada momento.

2.1.4. Modelo de jogo: um caos determinístico

Apesar do caráter caótico, o jogo apresenta comportamentos repetidos no tempo, isto é, padrões comportamentais, que são denominados de invariantes ou regularidades (Cunha e Silva, 1995; Stacey, 1995). Para além das invariantes características e específicas da modalidade, que permitem distinguir o futebol das outras modalidades, existem padrões de comportamento coletivo, invariantes

Específicas que as equipas manifestam em jogo, construídas através do processo de treino, que evidenciam uma identidade singular e as faz diferenciar entre si (Guilherme, 2004). Estes padrões comportamentais – o tipo de relações e interações que se dão preferencialmente entre treinador e jogadores e estes entre si – constituem o Modelo de Jogo (Pol, 2016). Neste sentido, podemos considerar o Modelo de Jogo um caos determinístico. Caos pela lógica complexa do jogo, pela imprevisibilidade emergente do confronto entre as equipas. Determinístico pelas regularidades comportamentais que caracterizam a identidade de cada equipa.

A génese do modelo de jogo de uma equipa desponha na Ideia de Jogo do treinador, ou seja, na sua conceção. Esta consiste no tipo de futebol que o treinador ambiciona que a sua equipa manifeste e resulta das suas vivências, experiências, estudos, invenções e, por isso, pertence ao plano axiológico, ao plano dos valores (Tamarit, 2013).

Ao interagir com um contexto determinado (cultura do país e do clube, história e objetivos do clube, características do plantel, entre outros), a Ideia de Jogo será fortemente influenciada. Apesar da matriz da sua ideia não se alterar, o treinador deverá ter em consideração as circunstâncias e, por isso, variar certos aspetos da sua ideia, criando assim um Modelo de Jogo como Intenção Prévia (Tamarit, 2013). Este representa o jogar que o treinador ambiciona que a sua equipa manifeste em jogo, tendo já em conta todo o contexto.

O Modelo de Jogo como Intenção Prévia será o referencial coletivo e, por isso, deverá ser partilhado e operacionalizado desde o início da época, de modo que todos os intervenientes entendam e se identifiquem com ele (Tamarit, 2013). Contudo, a concretização em treino e competição dessa intenção prévia irá fazer emergir comportamentos situacionais não previstos, formando uma configuração única, que Tamarit (2013) designou de Modelo de Jogo como Intenção na Ação.

Na operacionalização diária, em treino e jogo, é fundamental haver espaço para refletir entre o que é a Intenção Prévia e o que é a Intenção na Ação, de modo a que nos oriente o processo (Tamarit, 2013). O autor acrescenta que este ciclo entre a intenção do jogar, entre a emergência na operacionalização do processo e a reflexão do treinador, deverá ser diariamente realizado ao longo de

toda a época, promovendo, deste modo, a construção do Modelo de Jogo num processo que será sempre inacabado.

O processo de construção da Identidade Coletiva assume assim um caráter aberto e não-linear, e é proporcionada pela interação das ideias do treinador e dos conhecimentos, das competências e das características dos jogadores, da interação entre os diferentes jogadores e da auto-organização proveniente das interações referidas (Guilherme, 2004). Esta interação em cooperação dos elementos do sistema (equipa / clube) será nuclear para que se evidencie uma identidade organizada e ordenada num contexto caótico (Stacey, 1995).

2.1.5. A criação de uma Identidade: uma interação específica

O processo de treino tem um papel fulcral na edificação da Identidade Coletiva. Este permite criar e promover a manifestação de padrões de comportamento tais como: o padrão de comportamento do modelo da equipa, o padrão de comportamento nas diferentes escalas (coletiva, setorial, intersectorial e individual) e o padrão de comportamento que resulta da interação entre os vários padrões de comportamento (Guilherme, 2004).

Os padrões de comportamento são a expressão dos princípios e subprincípios de jogo⁹, em cada momento de jogo (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ataque-Defesa e Transição Defesa- Ataque), e caracterizam o Modelo de Jogo da equipa. Ou seja, são padrões de comportamento Específicos da equipa e, portanto, evidenciam a sua Identidade.

Para que os padrões comportamentais desejados se manifestem em competição importa que os princípios e subprincípios sejam compreendidos e operacionalizados de forma articulada durante o processo de treino (G. Silva, 2016). A Interação Específica que desponta em jogo – a Identidade da equipa – tem o propósito de fazer os jogadores pensarem e interpretarem as circunstâncias e possibilidades de ação mediante referenciais semelhantes. Este

⁹ Os princípios representam os comportamentos gerais da equipa, enquanto os subprincípios os comportamentos mais específicos.

é o objetivo fundamental do processo de treino. Divergências de interpretação, de compreensão e de execução das ideias que surgem, entre treinador/jogador e jogador/jogador, condicionam o rendimento qualitativo da equipa e dos jogadores (Guilherme, 2004). Isto não implica que todos os jogadores se expressem de forma semelhante. O que se pretende é que a manifestação dos comportamentos de cada jogador, com as suas competências e características singulares, seja resultado de uma interpretação situacional coletiva, baseada nos referenciais do modelo de jogo da equipa. Por isso, é importante direcionar o treino para que todos estejam identificados com os princípios e subprincípios da equipa, de modo a evidenciarem interpretações e decisões congruentes entre si.

Apesar de partir de uma intencionalidade coletiva – o jogar que desejamos que se expresse como identidade para a equipa (Maciel, 2010), a construção do modelo de jogo não deve ser idêntica a um leito de Procusto¹⁰. Ou seja, não devemos tratar um organismo (leia-se sistema-equipa) como uma máquina descomplicada, simplificando-o (Taleb, 2014), promovendo a inflexibilidade e linearidade quando conhecemos a sua lógica complexa. Importa que os princípios e subprincípios tenham caráter aberto, havendo espaço para a criação de soluções diferenciadas dos jogadores, individual e coletivamente, mediante os referenciais coletivos da equipa. Se um sistema (equipa) é pouco volátil – com variabilidade mínima, este tende a tornar-se frágil, para além de que os riscos são pouco visíveis (Taleb, 2014), dando uma falsa sensação de ordem/controlo. Cada equipa adversária colocará diferentes problemas, mesmo no decorrer de um só jogo, pelo que importa preparar os jogadores e a equipa para uma panóplia diversa de problemas, ainda que de acordo com os referenciais da sua Identidade. Para além disso, conforme as equipas vão se conhecendo, estas vão procurando novas soluções para obter sucesso e, portanto, colocam novos problemas. Uma equipa com alguma volatilidade, flexibilidade coletiva, estará mais robusta e preparada para os diferentes problemas que encontra.

A competição interna é outro aspeto fundamental no desenvolvimento da Identidade Coletiva. A rivalidade entre suborganismos (leia-se jogadores)

¹⁰ O mito do **Leito do Procusto** é uma metáfora que representa a intolerância humana. Ou seja, situações em que se pretende impor determinado padrão pré-determinado.

contribui para a evolução, tal como sucede nas células dentro do nosso corpo (Taleb, 2014). Possuir mais do que uma opção de qualidade para a mesma função no campo, promove a constante procura pela superação individual durante os treinos e jogos e, por conseguinte, a evolução contínua do jogador e da equipa.

Para além disso, importa que os jogadores sintam que o treinador está intrincado no desenvolvimento individual do jogador, e que compreende e procura ajudá-lo nos seus objetivos. O sistema (equipa) precisa dos seus elementos para existir e se exibir de forma adequada. Bem como o individuo precisa do coletivo para se evidenciar. Ou seja, há interdependência entre sistemas, sub-sistemas e seus elementos. Os jogadores individualmente, sejam estes mais ou menos utilizados em competição, possuem a sua importância na evolução da equipa, assim como a evolução da equipa é um fator facilitador do desenvolvimento individual do jogador. Por isso, importa ter cuidado na glorificação de um interesse em detrimento de outro (Taleb, 2014). Todos os jogadores devem ter a sua importância relativa na equipa, e toda a equipa é importante para o jogador. Conhecer as competências dos jogadores e perceber que tipo de interações produzem entre si, organizando o treino com base na capacidade de interação dos jogadores (Pol, 2016), possibilita a elevação do modelo de jogo. Quanto maior capacidade houver por parte dos jogadores para recriarem as suas capacidades e enriquecerem os seus conhecimentos, mais enriquecerá o próprio modelo de jogo (Guilherme, 2004). O treinador deverá, portanto, promover contextos de prática propensos ao desenvolvimento individual e que propiciem ao jogador expressar as suas competências em prol do coletivo.

2.1.6. Modelar o treino em Especificidade

Para que a Identidade de uma equipa seja evidente e se expresse em competição de forma regular, importa promover uma congruência entre aquilo que é o modelo de preparação da equipa e o modelo de jogo que intencionamos que a equipa manifeste. Se os comportamentos que os jogadores evidenciam

em competição resultam, maioritariamente, das adaptações provocados pelo treino (Garganta, 1997), a qualidade da preparação da equipa no treino aumentará a probabilidade de assegurar resultados competitivos de qualidade (Garganta, 2008).

O treino consiste em modelar os comportamentos dos jogadores/equipa, direcionando por meio dos princípios do modelo de referência e orientado para a competição (Garganta, 2008). Modelar um sistema dinâmico (equipa) significa mapear os seus componentes (jogadores), os seus comportamentos e a respetiva interação, dando especial ênfase às variáveis que emergem da interação entre os jogadores (Garganta, 2008). Para que os padrões comportamentais da equipa expressem a Interação Específica desejada, é determinante que o processo seja orientado para o jogar pretendido, i.e., que exista coerência entre os contextos promovidos em treino e o Modelo de Jogo que intencionamos. Assim garantimos a modelação do treino em Especificidade, promovendo a construção da forma de jogar pretendida.

Portanto, os contextos criados no treino devem promover a propensão¹¹ para uma determinada dinâmica funcional. Estas dinâmicas funcionais são os princípios de jogo que pretendemos que a equipa evidencie. Através da repetição sistemática destes contextos propensos ao que pretendemos, promovemos o hábito para que, em função de uma determinada situação-problema, se expresse um determinado comportamento individual e/ou coletivo. Ou seja, que os princípios de jogo sejam apreendidos e se manifestem como Identidade Coletiva na competição.

A operacionalização do processo deve promover uma articulação entre os diferentes princípios do modelo (Reis, 2018), nas várias escalas e momentos de jogo. Mesmo fragmentando os contextos da prática, estes deverão ser representativos da Especificidade Coletiva (Guilherme, 2004).

Como já referimos, os princípios do nosso jogar devem servir como referenciais para os padrões comportamentais dos jogadores. No entanto, não é

¹¹ A noção de **propensão** consiste em ser mais provável que, num determinado contexto, ocorra um determinado acontecimento. Ao transferimos este conceito para o treino, podemos manipular os constrangimentos do contexto de prática para tornar mais provável a ocorrência de um determinado comportamento, e não de outro.

possível prever o desempenho dos mesmos em jogo (Passos et al., 2013). O comportamento desportivo dos jogadores são produto da interação entre constrangimentos oriundos do próprio jogador e do contexto. Ou seja, apesar da modelação promover uma orientação preferencial para a seleção das respostas dos jogadores, são os próprios jogadores que têm a ultima palavra sobre a decisão dos seus comportamentos (Reis, 2018). Portanto, é relevante ter em consideração que cada individuo trás consigo uma história que precisa de tempo para se ajustar aos referenciais coletivos da equipa. Para além disso, essa história individual será importante para aquilo que será a emergência dos seus comportamentos individuais e coletivos e, conseqüentemente, para o Modelo de Jogo. Por isso, no treino deverá existir liberdade para os jogadores decidirem ainda que em função de uma intencionalidade coletiva.

Neste sentido, apesar dos contextos de prática serem criados de modo a propiciar determinados comportamentos, cabe ao treinador dar espaço para cada jogador: i) interpretar as situações-problemas que surgem, ii) verificar as possibilidades de ação que existem no momento, iii) decidir em função da sua interpretação (que está influenciada pela sua própria concepção e pelo treino) e, iv) intervir na situação de modo a criar novas possibilidades de ação. Ao ser permitida esta autonomia, a interação entre os elementos da equipa irá promover o aparecimento dos comportamentos individuais e coletivos que conduzirão à solução para o problema enfrentado, em função de uma Especificidade que se vai modelando. Ou seja, o treinador deve permitir que os jogadores sejam livres de atuar, sem atuarem livremente (Reis, 2018), orientando-os apenas com os referenciais da ideia coletiva que ajudem a encontrar as soluções para as situações-problema do jogo.

2.1.7. A adaptabilidade

O nosso organismo possui uma extraordinária capacidade de adaptação às situações – adaptabilidade (Frade, 1990). Esta capacidade compreende o desenvolvimento, a aprendizagem, a mudança, por via da interação com o meio ambiente (Capra, 1996, 2002). Treinar consiste em colocar em prática essa

capacidade, ou seja, transmitir ao organismo (sistema jogador e/ou equipa) que deverá reorganizar-se, preparando-se para situações futuras que poderá enfrentar, de acordo com uma determinada intenção (Frade, 1990). Este fenómeno tem sido largamente estudado nas diversas áreas da ciência como a Fisiologia, a Sociologia, o Treino, a Aprendizagem, as Neurociências, entre outras.

Na área do treino esse fenómeno é comumente designado de sobrecompensação¹², referindo-se à fase em que após um estímulo sobre o organismo e um período subsequente de fadiga resultante desse estímulo, dá-se a fase de exaltação para um nível de organização superior ao anterior – ciclo de auto-renovação. Este facto remete-nos para uma visão da homeostasia como impulsionadora da evolução, defendida por Damásio (2017). O autor refere que, ao contrário do que nos indica a visão tradicional, o processo homeostático do nosso organismo procura ir além do estado de equilíbrio. Procura resistir e projetar o organismo para o futuro por meio de estados de regulação interna de nível superior, mais eficazes, logo capazes de conduzir ao florescimento (Damásio, 2017). Nos organismos sociais, sob a perspetiva sistémica, como são exemplo as equipas de futebol, este fenómeno é denominado de auto-organização, e segue a mesma lógica dos exemplos anteriores. Ou seja, o processo de auto-organização é caracterizado pela criação ou emergência de novas estruturas e de novos modos de comportamento nos processos de desenvolvimento, de aprendizagem e de evolução, que ocorre apenas quando o sistema está afastado do equilíbrio (Capra, 1996).

No fundo, o que se pretende com o processo de treino é que a auto-organização eleve os jogadores e a equipa para níveis de organização estrutural e funcional próximo do projeto coletivo pretendido e que possibilitem uma melhor preparação para a competição. Para que tal aconteça, importa que os contextos de prática sejam sempre específicos e o mais representativos possível (G. Silva, 2016). No primeiro caso significa que os contextos de prática sejam criados em função do modo como se pretende resolver os diferentes problemas de jogo, isto

¹² Numa perspetiva sistémica, Taleb (2014) esclarece que um sistema que sobrecompensa está em modo de superação. Ou seja, cria capacidade e força extras em resposta a uma situação 'stressante' e na expectativa de uma situação igual / pior ou de um perigo.

é, congruentes com o projeto coletivo de jogo. No segundo, que sejam representativos da natureza ambiental do contexto real de competição (P. Silva, 2014), ou seja, que permitam a criação de informação semelhante às exigências da competição. Deste modo, promove-se um desenvolvimento adequado das capacidades e competências cognitivas, percetivas, decisórias e motoras dos jogadores (Guilherme, 2014). Em suma, a reorganização estrutural e funcional do jogador / equipa será a mais adequada, pois haverá uma adaptabilidade Específica.

Contudo, importa salientar que o processo de adaptação do organismo ou sistema (jogador / equipa) é caracterizado por uma progressão não linear e complexa. A progressão é complexa porque, ao longo da(s) semana(s) de treino e competição, são tidos em conta múltiplos aspetos relevantes do processo que, em interação, contribuem para a dita progressão complexa (Reis, 2018). A forma como estamos a jogar, o que vimos treinando e deixando de treinar, a distribuição semanal dos conteúdos em função dos dias entre jogos, a dimensão estratégica em relação ao próximo jogo ou mesmo um jogador que está entrando na equipa (Reis, 2018), são alguns dos aspetos que tornam a adaptabilidade um fenómeno progressivo complexo e não-linear.

Fruto da complexidade do processo, uma equipa pode evoluir para novas estruturas ou retomar à inicial (Reis, 2018). Para que a equipa continue evoluindo qualitativamente, é necessário que, no plano metodológico, procuremos ter em conta este fenómeno de progressão complexa da adaptabilidade. Portanto, durante o processo importa, primeiramente, que a complexidade seja crescente, ou seja, que se desenvolva do menos complexo para o mais complexo, sempre em função da Especificidade da equipa. A progressão complexa deve ocorrer em três níveis: ao longo de cada unidade de treino, de cada semana e de toda época.

Ao longo da época, o foco principal é o desenvolvimento da Ideia Coletiva. Em virtude desse motivo, o treino deve ser direcionado para tal desde o início do período preparatório (Reis, 2018). Desde o primeiro dia da época, importa hierarquizar e priorizar princípios para que se introduza uma ideia global do jogar pretendido – menos complexo – e, consoante a progressão, acrescentar

princípios para um jogar mais complexo (Tamarit, 2013). No entanto, é relevante atender a alguns aspetos circunstanciais durante este período da época (Reis, 2018). Visto os jogadores retornarem de um período de férias (transitório ou *off-season*), o máximo solicitado aos jogadores será relativo, ou seja, será em função daquilo que é o seu máximo naquele momento. Isto quer dizer que nos primeiros treinos, os jogadores irão apresentar uma intensidade¹³ máxima inferior à intensidade máxima das semanas seguintes; irão tolerar menor duração dessa intensidade máxima relativa; irão necessitar de maior tempo de pausa / recuperação entre exercícios / treinos. Portanto, para que esteja sempre presente a máxima qualidade e intensidade durante os contextos de prática – fatores determinantes na aquisição do jogar –, é necessário que o tempo de repouso e recuperação sejam maiores no início, bem como a complexidade dos exercícios / treinos menores, e ir progredindo gradualmente. Assim, resultado do processo de sobrecompensação orgânica, haverá uma melhoria estrutural e funcional ao longo das semanas. Este facto possibilitará que os exercícios em intensidade máxima relativa sejam mais frequentes durante o treino, ou seja, que a recuperação seja mais rápida entre exercícios, havendo uma maior densidade destas intensidades máximas no treino.

Ressalvamos também que, neste período, existe a necessidade de respeitar o processo de adaptabilidade ou resiliência orgânica (Reis, 2018; Tamarit, 2013), não procurando ajudas externas para ‘facilitar’ a recuperação. Naturalmente que, no início, o processo de adaptabilidade é mais moroso. Mas, importa que seja o próprio corpo, de forma livre, a se ajustar. Caso contrário, a adaptabilidade será em função dessas ajudas externas e quando for efetivamente necessário esse facilitador externo não terá o efeito desejado, devido à habituação (Reis, 2018).

¹³ A **intensidade**, nesta perspetiva sistémica, engloba a concentração tática exigida no desempenho, e não apenas o esforço muscular. Ou seja, a necessidade constante do jogador antecipar, ajustar e solucionar as situações-problema, reconsiderando e interpretando constantemente um conjunto de variáveis imprevisíveis no contexto. A intensidade surge da implicação da totalidade sistémica dos jogadores/equipa, ou seja, da Tática, e está relacionada com os desempenhos (não com cargas) com incidências pluridimensionais (Reis, 2018).

Ao longo da semana, também é necessário regular a complexidade dos treinos de modo a que a relação desempenho-recuperação tática¹⁴ seja adequada e coerente ao jogar pretendido (Tamarit, 2013). O desgaste emocional aumenta com o incremento da complexidade, pelo que a gestão apropriada da complexidade é determinante para que os jogadores cheguem ao jogo no seu nível ótimo de desempenho. O ponto mais alto de desgaste emocional, durante a semana, deve coincidir com o treino mais afastado das competições (anterior e seguinte), visto o jogo ser o momento de maior impacto emocional, logo maior tempo de recuperação será necessário. Portanto, à medida que nos aproximamos da competição devemos reduzir a densidade das exigências de concentração, da complexidade dos exercícios, de forma a garantir a recuperação dos desempenhos máximos para o jogo.

Na unidade de treino, e nos respetivos contextos de prática criados, importa, também, atender à complexidade do desempenho, ao desgaste emocional daí resultante e à respetiva recuperação necessária entre desempenhos. A complexidade aplicada depende da interação entre diferentes variáveis, das quais Tamarit (2013) destaca: a) a complexidade do princípio ou subprincípio ou da articulação entre princípios e subprincípios; b) a subdinâmica dominante do esforço e do padrão de contração muscular dominante que estão implicados; c) a quantidade de jogadores envolvidos e a sua qualidade; d) o espaço de jogo; e) o tempo de duração.

Em suma, para que a adaptabilidade seja Específica do jogar pretendido, o Tático que representa a Identidade da equipa, importa compreender toda a complexidade do processo e gerir adequadamente a relação desempenho-recuperação ao longo de toda a época, desde o primeiro dia, em função das circunstâncias. Um processo que, como refere Reis (2018), pela interação entre o cérebro, o físico e o mental, desenvolve-se cheio de turbulências, de saltos e de descontinuidades.

¹⁴ Desempenho-recuperação tática está relacionada com a dimensão pluridimensional do desempenho. Um mau dosear deste binómio poderá levar a um acumular de fadiga (também) tática, ou seja, central. Esta tem a ver com a incapacidade de concentração, por estar cansado de o fazer (Reis, 2018).

2.1.8. O treinador e a sua intervenção no sistema

É reconhecida a pluridimensionalidade dos fatores que afetam o rendimento de uma equipa de futebol e, por isso, a função de um treinador supera a orientação dos jogadores em treino e competição. Contudo, é efetivamente nestes contextos que a sua intervenção assume maior supremacia, sendo o líder de um processo global de evolução dos jogadores e equipa (Garganta, 2004).

Os treinadores, e a sua equipa técnica, são um dos principais responsáveis por criar o ambiente adequado e por aplicar os métodos apropriados e necessários para elevar não só o potencial individual como, também, as dinâmicas coletivas da equipa, de modo a alcançar os objetivos da equipa e obter sucesso (Marques, in Javier Mallo, 2015). Portanto, compete ao treinador, enquanto figura central, a gestão de todo o processo de preparação desportiva dos jogadores / equipa (Garganta, 2004).

O treino é o fator mais relevante na preparação dos jogadores / equipa para a competição. Este consiste na implementação de uma cultura de jogo, assente em os conceitos e princípios do jogar desejado (Garganta, 2004), e visa induzir performances (individuais e coletivas) que encaminhem a equipa para o êxito nas competições (Garganta, 2008). O autor refere que uma intervenção eficiente por parte do treinador, nos vários contextos de preparação da equipa, será grande parte do sucesso do processo de preparação da equipa.

Deste modo, enquanto líder do projeto, primeiramente importa enunciar os valores, princípios e regras consideradas basilares para um desenvolvimento adequado do processo de preparação da equipa (J. Araújo, 2017a). Estes fazem parte da forma de jogar da equipa – da Tática, e deverão estar em sintonia com a missão, visão e filosofia do clube. Dada a sua importância para a evolução do projeto coletivo, deverão estar permanentemente presentes em todos os momentos da equipa, desde o primeiro dia da época, para que se tornem hábitos na conduta de todos os intervenientes – jogadores, equipa técnica, *staff* médico e logístico, diretores, entre outros.

No que toca à preparação e operacionalização dos contextos de prática, como já foi referido, o cérebro (e todo o organismo) possui a capacidade de se auto-renovar a cada estímulo, experiência ou comportamento (Damásio, 1994; Damásio, 2000, 2003), pelo que importa direccionar os conteúdos e a forma do treino de modo a promover uma adaptabilidade Específica. Para tal, para além da necessidade de preparar o contexto de forma a ser propenso aos comportamentos desejados, a intervenção interativa do treinador com o exercício e com os jogadores é necessária e determinante, e deve ocorrer em três momentos distintos: antes, durante e após o exercício (Guilherme, 2004). No momento que antecede o exercício, a intervenção visa que os jogadores entendam quais os objetivos e finalidades dos exercícios (Guilherme, 2004; Tamarit, 2013), e que compreendam quais os comportamentos desejados e quais as implicações que terão esses comportamentos no desenvolvimento e qualidade do desempenho, individual e coletivo (Guilherme, 2004). Durante o contexto de prática, a intervenção do treinador deve ser oportuna e de forma adequada (Tamarit, 2013), procurando ser um catalisador positivo dos comportamentos pretendidos e inibidor dos comportamentos indesejados (Guilherme, 2004), consoante as interações evidenciadas pelos jogadores. Por fim, após o exercício, os aspetos positivos e negativos evidenciados devem ser salientados pelo treinador (Guilherme, 2004).

Ressalvamos que a intervenção durante a operacionalização do contexto de prática assume destaque, pois esta é que dá sentido ao conteúdo. Como refere Garganta (2004), uma incompetente comunicação e incapacidade motivacional por parte do treinador poderão direccionar o processo de adaptabilidade para caminhos indesejados, anulando os objetivos do exercício. Portanto, para que a propensão Específica do exercício se efetive é necessário que, para além da intenção e da repetição, haja emotividade. Damásio (2017) refere que grande parte das emoções e sentimentos são fundamentais para dar energia ao processo intelectual e criativo. O autor acrescenta que qualquer acontecimento experienciado pelo indivíduo (jogador) é, naturalmente, favorável ou desfavorável. Ou seja, é atribuído um significado, por quem o experiencia, classificando-o como benéfico ou não. Deste modo, as características da

experiência vivida passam a ser associadas às emoções, positivas ou negativas, que estão relacionados ao acontecimento completo (Damásio, 2017). Essas emoções “marcam” uma imagem na mente do indivíduo, que Damásio (1994) denominou de marcadores somáticos. Quando um marcador somático está associado a algo negativo, serve como alerta de modo a evitar uma tomada de decisão nesse sentido. Se associado a um resultado positivo, funciona como um incentivo (Damásio, 1994). Isto significa que as emoções e sentimentos (os marcadores somáticos) condicionam as tomadas de decisão futuras (Damásio, 1994). Os padrões comportamentais, individuais e coletivos, marcados com emoções positivas, tendem a emergir com maior regularidade. Portanto, importa, durante o treino, associar emoções positivas ou negativas aos comportamentos evidenciados, consoante a circunstância e no sentido pretendido, promovendo marcadores somáticos / imagens mentais nos jogadores coerentes com o Projeto Coletivo da equipa, para que a forma de jogar pretendida se torne uma regularidade.

A gestão desta emotividade durante os contextos de prática é da responsabilidade do treinador (Javier Mallo, 2015). A gestão e liderança, operacional e emocional, de seres humanos exige um grau de acompanhamento e atenção elevado (J. Araújo, 2017a). O treinador deve antecipar e sentir permanentemente o processo, gerindo e valorizando as circunstâncias mais favoráveis à evolução no sentido pretendido (Reis, 2018).

É lógico, que o treinador e os jogadores deverão estar motivados em prol dos objetivos individuais e da equipa, para que o processo seja vivido, diariamente, com emotividade positiva (Reis, 2018). Neste sentido, os treinadores deverão gerir convenientemente as suas emoções, evitando a predominância de emoções negativas que podem contagiar todo o grupo (Maciel, 2008). Assim, ainda que numa fase inicial do processo, os padrões comportamentais, individuais e coletivos, não correspondam ao ambicionado, importa que o treinador mantenha a coerência no processo, direcionando-o consistente e sistematicamente no sentido desejado (Reis, 2018). Esta persistência e crença positiva no resultado do processo, contagia o grupo

positivamente e, por isso, promove um aproximar sucessivo dos comportamentos desejados.

2.1.9. O controlo do processo

A avaliação e controlo do treino visa a recolha de informação, considerada relevante, que permita ao treinador intervir e tomar decisões em relação ao estado e evolução do processo (Kenney et al., 2012), de modo a promover o aumento ou a manutenção da performance individual e / ou coletiva (Rebelo, 2016). O controlo do processo permite conhecer a que distância os jogadores e a equipa se encontram do caminho desejado, bem como as possíveis razões que a justificam (Garganta, 2004), possibilitando o ajuste dos conteúdos de treino às necessidades (individuais e coletivas) identificadas e, com isso, o aumento das probabilidades de sucesso (Rebelo, 2016). Contudo, uma das grandes dificuldades do controlo do treino refere-se à escolha dos meios e princípios para executá-lo (Frade, 2005, cit. por Reis, 2018), devido aos múltiplos fatores que concorrem para a performance do jogador e / ou equipa.

Como referimos anteriormente, o processo de treino visa promover uma Interação Específica, através da modelação dos comportamentos dos jogadores / equipa orientada para a forma de jogar que ambicionamos. Deste modo, no nosso entender, um dos principais meios de controlo do treino consiste numa adequada distribuição dos conteúdos de treino ao longo da semana, com especial atenção para o binómio desempenho-recuperação (individual e coletivo), e para a gestão da complexidade e envolvência emocional. Ou seja, o controlo do processo deve ser realizado através dos exercícios utilizados para treinar, visto os indicadores serem as mesmas variáveis (Frade, 2004, cit. por Reis, 2018) – os princípios de jogo. Deste modo, concordamos com Reis (2018) quando refere que desse modo o controlo é objetivamente efetivado não deixando descontrolar.

Para além disso, sendo que o treino visa alcançar uma determinada forma de jogar, deve ser a partir dela que se efetua o controlo do treino, verificando se aquilo que ocorre com maior regularidade, adequa-se ao desejado (Reis, 2018).

Neste sentido, o teste mais eficaz para controlar o processo é a competição (Faria, 2002, cit. por Reis, 2018). Através da observação e interpretação da performance da própria equipa no jogo, podemos verificar em que nível de forma desportiva esta se encontra. A equipa estará em ótima forma desportiva se for capaz de expressar em competição a forma de jogar idealizada (Reis, 2018). Logo, aquando da observação e interpretação da performance em jogo, importa olhar para os princípios que preconizam esse jogar, e que foram treinados. Por isso, tal como o modelo de jogo, as preocupações em relação ao que será observado deverão ser singulares e Específicas (Pimenta, 2019). Deste modo, a expressão *à posteriori* (no jogo) dos princípios que foram definidos *à priori* (no treino) qualificam positivamente o treino (Reis, 2018). Em suma, a observação e interpretação da performance no jogo permite identificar os principais problemas da equipa, delinear contextos que promovam soluções para esses problemas e, posteriormente, avaliar se o efeito da operacionalização desses contextos transformou o nível de jogo da equipa (Garganta et al., 2015), no sentido pretendido, realizando o mesmo processo nos jogos seguintes.

Outro meio que nos parece de extrema relevância para o controlo do processo trata-se da observação e interpretação da performance no treino. Esta possibilita avaliar a efetividade dos contextos criados, relativamente à coerência com a Ideia / Conceção que se pretende implementar (Garganta, 2008). Este meio revela-se importante, pois nem sempre os adversários, no jogo, colocam problemas que nos permite identificar lacunas no processo de evolução da equipa (Pimenta, 2019). Para além disso, possibilita uma intervenção precoce, durante a semana, de modo a redirecionar o processo no sentido pretendido, e a tempo de se expressar na competição. Caso contrário só seria detetável no jogo. Não pretendemos, com isto, desvalorizar aquilo que é a observação direta durante o treino e a intuição¹⁵ do treinador e equipa técnica. Reconhecemos esses atributos como indispensáveis e valiosos num treinador. Porém, podem existir diferenças entre a perceção do treinador e o que realmente é operacionalizado pelos jogadores (Pereira & Garganta, 2007, cit. por Silva,

¹⁵ **Intuição** é um mecanismo, que nos permite chegar a uma solução sem raciocinar, com vista a essa solução (Damásio, 1994)

2016). Neste sentido, ressaltamos a importância de, diariamente e ao longo de toda a época, haver espaço para o treinador refletir entre o que é a intenção do jogar e entre os comportamentos que emergem no decorrer dos contextos de prática (Tamarit, 2013). Portanto, a observação e interpretação da performance no treino possibilita, também, compreender se o que é pretendido com o contexto de prática criado, ocorre efetivamente com a densidade, variabilidade e eficácia necessária. Quando criamos um contexto para promover uma propensão Específica, este necessita da existência de uma intenção (comportamentos desejados), de repetição (para que se torne hábito) e de emotividade. A gestão dos níveis de complexidade e a relação desempenho-recuperação são outros aspetos a ter em conta. Portanto, através da avaliação do treino / exercício é possível verificar se as finalidades do mesmo estão a ser alcançados e quais as razões. Para tal, Afonso (2017) refere que a utilização de estatísticas «funcionais» podem ajudar. Como por exemplo: quantas vezes os jogadores expressam o comportamento pretendido? Ou, quantas vezes obtiveram sucesso / qualidade nos comportamentos? Outras questões podem ainda ser levantadas, desde que a seleção das mesmas estejam em sintonia com as pretensões do treinador. Pois, para que a informação se torne útil, deverá ter significado para o recetor e ser considerada por este (Durand, 1992).

A gestão adequada do binómio desempenho-recuperação é outro aspeto que importa controlar ao longo do processo. Não respeitar a intensidade do desempenho e / ou os tempos de recuperação poderá induzir fadiga acumulada e uma consequente diminuição da performance dos jogadores / equipa (Soares, 2018). Dado que o jogar expressa-se com o corpo todo (Maciel, 2010), o desempenho implica a totalidade sistémica do jogador. Implica concentração, desgaste emocional, desgaste bioenergético, esforço muscular, etc. Assim, quanto maior for a envolvimento destes fatores, maior será a intensidade do desempenho dos jogadores. Logo, maior será a fadiga resultante desse desempenho e mais tempo de recuperação será necessário entre exercícios e / ou treinos. Efetuar uma adequada recuperação é decisivo para um bom desempenho (Soares, 2018). Contudo, não podem ser definidos prazos específicos e claros acerca do tempo de recuperação, devido à alta variabilidade

intraindividual e interindividual do processo (Kellmann et al., 2018). Portanto, a gestão deste fenómeno exige, na maior parte das vezes, um «feeling» ou intuição por parte do treinador (Maciel, 2011, cit. por Reis, 2018). Ou seja, uma avaliação qualitativa por meio de alguns indicadores que permitem perceber o estado de fadiga dos jogadores e o modo como se sentem, ainda que aferido a olho, tais como: aumento dos desacertos; desconcentração; decisões lentas; descoordenação motora; diminuição dos comportamentos sem bola; diminuição da reação; incapacidade de antecipar; comentários e expressões manifestadas pelos jogadores; entre outros (Reis, 2018).

Dado o enorme conjunto de variáveis que influenciam o desenvolvimento da fadiga (Balagué et al., 2016), compreender o processo de recuperação dos jogadores é, portanto, crítico e representa uma questão complexa para os treinadores e *staff* (Halsen, 2014). Deste modo, com o intuito de fornecer algum suporte à sensibilidade do treinador, e possibilitar uma gestão mais personalizada do binómio desempenho-recuperação dos jogadores, parece-nos relevante haver uma recolha de informação mais detalhada. Uma investigação recente sobre as práticas atuais dos clubes de futebol de alto nível para monitorar o desempenho nos treinos e jogos mostraram que dos 41 clubes que participaram no estudo 40 recolhiam dados através de GPS (*Global Position System*) e de cardiófrequencímetros, durante todas as sessões de treino (Akenhead & Nassis, 2016). Os mesmos autores revelam que as variáveis mais utilizadas são a distância total percorrida, a distância percorrida em diferentes zonas de velocidade, acelerações, variáveis relacionadas com a frequência cardíaca e métricas do acelerómetro. Com o intuito de aumentar a contextualização dos dados foram desenvolvidos, muito recentemente, sistemas de GPS que, para além de incorporarem o cardiófrequencímetro no mesmo instrumento, incluem um *software* que permite associar os indicadores externos (recolhidos pelo GPS), aos indicadores internos (recolhidos pelo cardiófrequencímetro) e, mais interessante, ao vídeo do treino ou jogo correspondente àqueles dados¹⁶. Ou seja, permite associar e interpretar os

¹⁶ Consultado a 10/09/2019 em https://www.youtube.com/watch?v=QlksuAByTFs&list=PL_oD1A99SorDUvcnEJ6PYFKwdT9oEIJws

dados físicos e fisiológicos ao ato tático, isto é, ao comportamento intencional num determinado contexto. Contudo, o custo destes instrumentos é um grande entrave à maioria dos clubes. Neste sentido, importa encontrar alternativas menos dispendiosas e válidas, tais como os questionários e / ou medidas de autorresposta. Mesmo nos clubes de elite, que utilizam outros meios mais sofisticados, os questionários ou medidas de autorresposta têm sido muito utilizados para recolher informações acerca da resposta ao treino (Akenhead & Nassis, 2016). Como exemplo, a percepção subjetiva de esforço (PSE) tem sido utilizada extensivamente no futebol (Los Arcos et al., 2016), como uma ferramenta que permite estimar o esforço realizado pelo jogador no treino (Çelikkaya, 2016). As escalas de percepção do bem-estar são, também, cada vez mais populares para avaliar a fadiga do jogador (Thorpe et al., 2016), dado que esta informação revela o estado de prontidão do jogador para o desempenho (Kellmann et al., 2018). Esta informação possibilita, à equipa técnica, ministrar o treino de forma adequada (J. Silva et al., 2017). Estas escalas caracterizam-se por serem um meio válido, eficiente, não invasivo (Thorpe et al., 2016), de custo reduzido e simples de implementar (Saw et al., 2016). Para além disso, induzem os jogadores a “ouvirem” o seu corpo (Soares, 2018), interpretando sensações. Contudo, o que nos parece ser a grande vantagem destas ferramentas subjetivas, é o facto de se revelarem um indicador global. Sendo uma resposta subjetiva fornecida pelo jogador, esta é influenciada por todos os fatores inerentes ao indivíduo, ou seja, com influências pluridimensionais. Deste modo, assumem-se como ferramentas congruentes com a natureza sistémica do desempenho, da fadiga e da recuperação do jogador.

2.2. Contexto institucional e funcional

O *Al Nahda Club*, em Omã, foi o local escolhido para a realização do estágio, do qual resulta o presente relatório. Contratado em janeiro de 2018 para o cargo de Treinador Adjunto, as principais funções abrangeram o planeamento

e operacionalização do processo de preparação da equipa, bem como a respetiva avaliação e controlo do processo.

2.2.1. Caraterização do país e da cidade

Omã¹⁷ é um país árabe que faz fronteira com os Emirados Árabes Unidos a noroeste, com a Arábia Saudita a oeste, e com o Iémen ao sul e sudoeste. A costa é banhada pelo Mar Árábico, no sudeste, e pelo Golfo de Omã, no nordeste. É um país governado através de uma monarquia absoluta, pelo Sultão Qaboos Bin Said Al Said, líder hereditário desde 1970, sendo este o governante atual mais antigo no Médio Oriente. É um país com uma área total de 309 500 km² e com uma população de 3,9 milhões. A língua oficial é o árabe e a religião predominante é o Islamismo.

O *Al Nahda Club* está sediado na cidade de Al Buraimi, a pouco mais de 300km da capital, Muscat, onde se localiza o principal aeroporto do país. Al Buraimi¹⁸ é uma cidade pouco desenvolvida, situada a noroeste, e faz fronteira com os Emirados Árabes Unidos, mais concretamente com a cidade de Al Ain. É uma cidade principalmente constituída por planícies, com uma densidade populacional de cerca de 115 mil habitantes. Possui um clima quente e seco, em que as temperaturas máximas, durante o dia, oscilam entre os 25°C no inverno e 44°C no verão.

2.2.2. Caraterização do clube

O *Al Nahda Club*¹⁹, membro da Associação Omanita de Futebol, foi fundado recentemente, em 2003, através da fusão de dois outros clubes da mesma cidade: *Al Buraimi Club* e *Mahadha Club*. Devido a problemas financeiros, estes dois clubes extinguíram-se, sendo que alguns dos seus dirigentes decidiram juntar-se para formarem o *Al Nahda Club*. Curiosamente,

¹⁷ Consultado a 21/09/2019 em <https://pt.wikipedia.org/wiki/Om%C3%A3>; e em <https://www.doha.embaixadaportugal.mne.pt/pt/sobre-o-qatar-e-oma/oma/dados-gerais>

¹⁸ Consultado a 21/09/2019 em https://en.wikipedia.org/wiki/Al_Buraimi_Governorate

¹⁹ Consulta a 21/09/2019 em [https://en.wikipedia.org/wiki/Al-Nahda_Club_\(Oman\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Al-Nahda_Club_(Oman)); e em <http://www.ofa.om/al-nahda-club>

“*Al Nahda*” significa “Renascimento”, aludindo à história da sua criação. Desde então, o clube tornou-se um dos mais fortes concorrentes aos títulos das principais competições do país, nomeadamente a *Sultan’s Cup* e a *Oman League*.

O emblema do clube está demonstrado na Figura 1. O equipamento principal é predominantemente verde, com acabamentos em branco, enquanto no alternativo predomina o branco (Figura 2).



Figura 1. Emblema do *Al Nahda Club*, de Omã.

Na sua curta história, o clube detém seis (6) troféus no seu palmarés. Foi campeão nacional da *Oman League* por três (3) vezes: em 2006/2007, 2008/2009 e 2013/2014. Venceu por uma (1) vez a *League Cup* em 2016/2017 e por duas (2) vezes a *Oman Super Cup* em 2009 e 2014. O feito mais marcante do clube foi em 2015, ao alcançar a fase de grupos da Taça da Confederação Asiática de Futebol (AFC – *Asian Football Confederation*).



Figura 2. Equipamentos principal (verde) e alternativo (branco) do *Al Nahda Club*, de Omã.

O clube tem à sua disposição dois campos relvados para treinos e jogos, situados em *Al Buraimi*, a 2 km de distância entre ambos. O estádio do *Al Nahda Club* (Figura 3), onde situa-se a sua sede e todo o serviço administrativo, era utilizado para treinar. Aqui dispusemos dos seguintes recursos:

- Dois balneários para os jogadores;
- Um balneário/gabinete para a equipa técnica;
- Ginásio;
- Departamento clínico;
- Administração;
- Relvado natural (dimensões 110 m x 75 m);
- Material adequado e suficiente para o treino (bolas, coletes, sinalizadores, varetas, barreiras, balizas móveis, mini balizas, entre outros).

O *Buraimi Sports Complex* (Figura 4) é onde se encontra o estádio utilizado para os jogos oficiais do clube e para um treino antes dos jogos em casa. Este possui:

- Seis balneários (árbitros, treinadores e jogadores);
- Relvado natural (dimensões 105 m x 68 m);
- Capacidade para 17 mil pessoas.



Figura 3. Estádio do Al Nahda Club: Sede e campo de treinos do clube.



Figura 4. Buraimi Sports Complex: Estádio onde compete o Al Nahda Club.

2.2.3. Caraterização da equipa e jogadores

O plantel sénior do *Al Nahda* foi composto por 26 jogadores (Quadro 1), com uma média de idade próxima aos 25 anos. Dos 26 jogadores, três eram júniores que treinavam regularmente com plantel sénior, apesar de competirem pelos juniores. Para além destes juniores, haviam outros 10 jogadores formados no clube. Houve uma clara aposta nos jovens locais, preenchendo o restante

plantel com mais-valias a nível nacional e estrangeiros. Prova disso eram os três jogadores da seleção nacional de Omã, outros dois que já haviam sido convocados em anos anteriores, e um da seleção nacional do Kuwait.

Quadro 1. Caraterização do plantel.

Jogador	Pos.	Nacion.	Idade	Formado no clube	Seleção Nacional	Ex-Seleção
Jogador 1	GR	Omã	23			
Jogador 2	GR	Omã	33			
Jogador 3	GR	Omã	26	Sim		
Jogador 4	DD	Portugal	29			
Jogador 5	DD	Omã	28			
Jogador 6	DCD	Omã	25			
Jogador 7	DCE	Omã	25		Sim	
Jogador 8	DCD	Omã	29	Sim		Sim
Jogador 9	DCE/DE	Omã	22	Sim		
Jogador 10	DE	Omã	26			
Jogador 11	DE	Omã	21	Sim	Sim	
Jogador 12	MD	Omã	28	Sim	Sim	
Jogador 13	MC	Omã	25			
Jogador 14	MC	Omã	22	Sim		
Jogador 15	MC/EE	Omã	20	Sim		
Jogador 16	MC	Omã	28	Sim		
Jogador 17	MC/EE	Croácia	32			
Jogador 18	MC/EE	Omã	27			
Jogador 19	ED	Omã	19	Sim		
Jogador 20	ED	Omã	24	Sim		
Jogador 21	PL	Omã	26			Sim
Jogador 22	PL	Omã	23			
Jogador 23	PL	Kuwait	27		Sim	
Jogador 24	DD/ED	Omã	17	Sim		
Jogador 25	MC	Omã	18	Sim		
Jogador 26	GR	Omã	18	Sim		

Era permitido ter no plantel um máximo de quatro jogadores estrangeiros, sendo que um teria que ser obrigatoriamente asiático. Neste sentido, tínhamos três estrangeiros: dois europeus (de Portugal e da Croácia) e um asiático (do Kuwait). Foi nossa vontade contratar mais um jogador Português, pois julgávamos que com mais um jogador que tivesse conhecimento da nossa forma de trabalhar e do modo como pretendíamos jogar, poderia agilizar a evolução do

processo coletivo, sobretudo um Defesa Central. No entanto, não foi disponibilizado orçamento para contratar mais nenhum jogador.

2.2.4. Caracterização da equipa técnica e respetiva funcionalidade

A equipa técnica do clube era constituída por quatro elementos, todos portugueses: um Treinador Principal; dois Treinadores Adjuntos (um Estagiário)²⁰; e um Treinador de GR. No Quadro 2, apresentamos uma caracterização simples da equipa técnica.

Um aspeto relevante foi o facto do Treinador Adjunto já trabalhar no clube há um ano, sendo favorável sobretudo no conhecimento dos jogadores que transitaram do ano anterior, no conhecimento dos adversários, na adaptação contextual da nossa forma de trabalhar e na adaptação social e cultural do nosso quotidiano.

Parece-me igualmente pertinente salientar que apenas o Treinador Principal e o Treinador Adjunto-Estagiário haviam trabalhado juntos anteriormente, o que houve inicialmente uma adaptação às formas de trabalhar uns dos outros. Para além disso, residíamos juntos, o que tornou o dia-a-dia numa partilha constante das rotinas caseiras, que se misturavam com o trabalho e vida social.

No trabalho diário, as principais decisões eram naturalmente a cargo do Treinador Principal. Era um treinador que gostava de ter controlo em todas as tarefas inerentes ao processo.

O facto do Treinador Adjunto-Estagiário ser o elemento de sua maior confiança, permitiu proporcionar-lhe autonomia em algumas tarefas. Incumbia-lhe a apresentação semanal da periodização das sub-dinâmicas de esforço, para posterior discussão entre todos. Apoiava diretamente o Treinador Principal na criação e operacionalização dos contextos de prática e na definição de estratégias para a competição. Para além do referido, era o principal responsável pela avaliação e controlo do processo.

²⁰ Para diferenciar os dois adjuntos, ao longo do documento o estagiário será referido como “Treinador Adjunto-Estagiário”.

Ao Treinador Adjunto competia o trabalho de prevenção de lesões e ser o principal elo de ligação com o departamento médico. Era o responsável pela análise do adversário e respetiva apresentação.

O Treinador de GR era o responsável pelo treino dos GR. Para além disso, a sua experiência fazia com que fosse um elemento muito útil naquilo que era a gestão do grupo e a relação com a direção.

Quadro 2. Caraterização da equipa técnica.

Função	Anos experiência (Séniores + Formação)	Nível Treinador	Habilitações académicas
Treinador	13+2	4	Mestrado
Treinador Adjunto- Estagiário	4+3	1	Licenciatura
Treinador Adjunto	3+6	2	Mestrado
Treinador GR	12+9	2	12º ano

2.2.5. Contexto competitivo

O quadro competitivo da Associação de Futebol de Omã é formado pelo Campeonato (*Oman League*), Taça do Sultão (*Sultan's Cup*), Taça da Liga (*League Cup*) e pela Supertaça (*Oman Super Cup*).

A *Oman League* é dividida em três divisões, a primeira divisão (onde está inserido o *Al Nahda Club*) e as divisões inferiores disputadas a duas voltas. A primeira divisão é constituída por 14 equipas, sendo que as três últimas classificadas descem para a divisão inferior. Atualmente, apenas o Campeão da Liga tem direito a participar na Taça AFC, equivalente à “Liga Europa” na Ásia.

Quanto à *Sultan's Cup*, é disputada por todas as equipas do país. Os jogos têm duração de 90 minutos e caso o empate permaneça ao longo de todo o jogo será decidido através das grandes penalidades, não havendo lugar a prolongamento. O *Al Nahda Club* começa a sua participação nesta taça na terceira eliminatória.

A *League Cup* é apenas disputada pelas equipas das duas primeiras divisões. Nesta taça, os jogos são disputados em 90 minutos e caso empate permaneça até ao fim do jogo, realiza-se o prolongamento, com duas partes de 15 minutos e, posteriormente, em caso de igualdade, à marcação das grandes

penalidades. Aquando da nossa chegada ao clube, o *Al Nahda* estava apurado para a final desta competição.

A *Oman Super Cup* realiza-se no início de cada época, através de um único jogo entre o campeão da *Oman League* e o vencedor da *Oman's Cup*.

Para participar nestas competições poderão ser utilizados todos os jogadores legalmente inscritos no plantel, seguindo os critérios de estrangeiros supramencionados.

3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

Apesar da variedade de tarefas e funções desempenhadas na equipa técnica, o foco do estágio direcionou-se para o desenvolvimento funcional da equipa. Para tal, procurámos um planeamento, uma periodização e uma operacionalização coerentes com o que desejávamos, adequando-os naturalmente, ao contexto onde estávamos inseridos. De ressaltar a necessidade e importância da adaptação cultural e contextual em todo o processo.

Como suporte, a avaliação e controlo do processo de treino e de jogo tiveram um papel relevante no trabalho realizado em busca dos objetivos propostos. A gravação em vídeo, quer dos treinos quer dos jogos, permitiu observar e interpretar, de forma objetiva e qualitativa, a evolução da equipa. Nos jogos, por meio de reflexões acerca do desempenho da equipa nos vários momentos de jogo. Nos treinos, verificando se o princípio das propensões era respeitado nos contextos de exercitação propostos, bem como se condiziam com as carências individuais e coletivas, e com a ideia de jogo pretendida para a equipa. Utilizámos como indicadores os comportamentos emergentes durante os exercícios, quantificando os que apresentavam a qualidade desejada e verificando se a densidade era apropriada. Efetuámos também o registo dos conteúdos de treino numa ficha de controlo por nós elaborada. Este controlo foi realizado de forma objetiva através da contabilização do tempo despendido em treino por cada conteúdo por nós categorizado.

Apresentamos, ao longo do capítulo, as principais preocupações sentidas durante o processo de preparação da equipa para a competição, sobretudo aquelas relativas às funções desempenhadas.

3.1. Contextualização e objetivos

Antes da nossa chegada ao clube (em janeiro de 2018), a equipa técnica era constituída por três elementos – Treinador principal, Treinador Adjunto e

Treinador de Guarda-redes. O Treinador Principal havia assumido a equipa após a 5ª jornada da *Oman League*, em outubro de 2017, encontrando-a na 9ª posição da tabela com seis pontos (duas vitórias) (Quadro 3), e ainda a disputar a *Sultan's Cup* e a *League Cup*.

Quadro 3. Classificação da *Oman League* após a 5ª jornada

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Al-Suwaïq	15	5	5	0	0	12	5	+7
2	Al-Nasr	10	5	3	1	1	6	4	+2
3	Al-Shabab Seeb	9	5	3	0	2	6	4	+2
4	Dhofar Salalah	8	5	2	2	1	10	6	+4
5	Al-Oruba SC	8	5	2	2	1	5	3	+2
6	Saham Club	7	5	2	1	2	11	9	+2
7	Mirbat SC	7	5	2	1	2	6	9	-3
8	Muscat Club	6	5	1	3	1	7	6	+1
9	Al Nahda	6	5	2	0	3	7	10	-3
10	Oman Club	5	5	1	2	2	6	7	-1
11	Al-Salam	5	5	1	2	2	3	7	-4
12	Fanja	4	5	1	1	3	8	9	-1
13	Sohar Club	4	5	1	1	3	6	9	-3
14	Al-Mudhaibi	3	5	1	0	4	2	7	-5

Nessa altura, os objetivos desportivos propostos e acordados foram os seguintes para as diferentes competições:

- *Oman League*: melhorar a classificação da época anterior (8º);
- *Sultan's Cup*: chegar o mais longe possível. É a competição de maior prestígio no país, com maior prémio monetário ao vencedor, e a única que o clube não possuía no seu palmarés;
- *League Cup*: revalidar o título. Apesar de ser a competição menos importante para a direção, o facto de o clube ter vencido a competição no ano anterior, tornava a revalidação do título uma ambição de todos.

Para além disso, a direção do clube tinha a expectativa de uma melhoria na qualidade de jogo coletivo, pois as experiências anteriores com treinadores portugueses no clube indicavam esse rumo. Ou seja, pretendiam que a equipa

demonstrasse um futebol ofensivo e dominador, que se superiorizasse em relação a todos os adversários, e com elevado registo de golos marcados.

Aquando da nossa chegada, já haviam melhorado a classificação na *Oman League* para a 5ª posição, à 13ª jornada, com 19 pontos (Quadro 4). Ou seja, em oito jogos conquistaram 13 pontos, resultado de três vitórias, quatro empates e uma derrota.

Quadro 4. Classificação da *Oman League* após a 13ª jornada.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Al-Suwaiq	34	13	11	1	1	26	12	+14
2	Al-Shabab Seeb	28	13	9	1	3	19	11	+8
3	Al-Nasr	24	13	7	3	3	17	10	+7
4	Al-Oruba SC	22	13	6	4	3	11	9	+2
5	Al Nahda	19	13	5	4	4	20	18	+2
6	Muscat Club	16	13	4	4	5	19	17	+2
7	Al-Mudhaibi	16	13	5	1	7	12	17	-5
8	Saham Club	15	13	4	3	6	19	20	-1
9	Sohar Club	15	13	4	3	6	18	21	-3
10	Fanja	14	13	4	2	7	16	20	-4
11	Dhofar Salalah	13	13	3	4	6	17	16	+1
12	Mirbat SC	13	13	4	1	8	15	27	-12
13	Oman Club	12	13	2	6	5	12	13	-1
14	Al-Salam	12	13	3	3	7	9	19	-10

No entanto, haviam sido eliminados da *Sultan's Cup*, pela equipa que viria a sagrar-se vencedora (*Al Nasr*). Relativamente às restantes competições, os objetivos mantinham-se alcançáveis, sendo que a equipa já estava qualificada para a final da *League Cup*.

Com a entrada de um jogador no plantel, a equipa técnica ambicionava alcançar a 3ª posição na *Oman League* e conquistar a *League Cup*, pois os resultados positivos recentes indicavam essa possibilidade. No entanto, o nosso orçamento era inferior em relação às outras equipas. Esse facto, aliado à não contratação dos reforços pretendidos por nós, durante o mercado em janeiro, fez com que passássemos a mensagem, para o plantel e para a direção, de que os

objetivos mantinham-se inalterados. Neste sentido, pretendíamos solidificar o 5º lugar no campeonato e com o decurso dos jogos, caso fosse possível, tentar alcançar o 4º lugar, garantindo um dos objetivos da época – melhorar a classificação do ano anterior. A final da *League Cup* era obviamente para vencer.

Segundo Soriano (2010), existem duas premissas principais a ter em conta quando se fala em obter êxito. A primeira consiste em admitir que não existem fórmulas infalíveis, e a segunda indica que devemos começar a procurá-las para, pelo menos, aproximarmo-nos delas. Nesse sentido, a nossa entrada na equipa técnica permitiu colmatar uma necessidade do Treinador Principal. Era pretendido, por ele, ter um elemento na equipa técnica da sua confiança, que conhecesse os seus métodos de trabalho, e que colaborasse nas seguintes funções: periodização dos conteúdos; construção das unidades de treino; apoio direto na operacionalização da parte principal do treino; discussão e definição do plano estratégico para a competição; filmagem, observação, interpretação e avaliação da própria equipa em competição e em treino. Acreditávamos que, com esta colaboração, o trabalho que estava a ser desenvolvido, e os resultados positivos que estavam a ser cimentados, poderiam ser potenciados no sentido de aproximarmo-nos da tal fórmula infalível.

3.2. A nossa ideia de jogo

O Treinador Principal evidenciava uma ideia muito clara sobre a forma como pretendia que a equipa jogasse e se expressasse nos vários momentos do jogo. No entanto, foi importante termos em consideração a cultura em que estávamos inseridos. Alriyami (2017) no seu estudo questionou 1343 jovens omanitas (entre os 12 e 24 anos) acerca da sua participação desportiva. Apesar de mais de metade dos jovens (51,7%) eleger o Futebol como seu desporto favorito e mais praticado, o estudo concluiu que a grande maioria praticava desporto de forma informal (59,1%), nas ruas do bairro onde vivem (11,6%) ou em áreas públicas (3,5%). Apenas 15,8% estavam federados / inscritos em clubes ou centros desportivos. Neste contexto cultural, as experiências

vivenciadas pelos jogadores proporcionaram que estes possuísem, de uma forma geral, uma elevada capacidade para a expressão de habilidades motoras específicas e uma débil compreensão do jogo, baseada na anarquia, liberdade criativa e nos duelos à escala individual. A tomada de decisão associada à inteligência de jogo e o sentido coletivo são aspetos secundários nesta cultura desportiva.

Relacionando este quadro cultural com a ideia de jogo do treinador e com os objetivos propostos, “desenhámos” o nosso modelo de jogo, enquanto intenção prévia. Julgámos que com o aprimorar de alguns conteúdos funcionais em escalas setoriais, intersetoriais e coletivas, poderíamos almejar uma qualidade de jogo acima da média, estando mais próximo dos objetivos propostos. Ou seja, procurámos adicionar uma organização funcional à liberdade criativa e à capacidade para exprimir habilidades motoras específicas que os jogadores já possuíam. Pois, até mesmo a criatividade no futebol precisa de se apoiar numa ordem (Valdano, 1998).

Ao nível da organização estrutural foi dada preferência ao 1-4-3-3 com um médio defensivo. Esta estrutura não era novidade para os jogadores, dado que o treinador anterior também a utilizava. As principais alterações implementadas foram ao nível da dinâmica, funções e interações. O facto de manter a estrutura, permitiu introduzir as alterações aos poucos, isto é, sem que os jogadores sentissem mudanças abruptas. Fomos introduzindo, inicialmente, mudanças de menor complexidade, sobretudo ao nível dos princípios gerais da equipa, e progredindo ao longo das semanas de trabalho, consoante a resposta dos jogadores / equipa.

A organização funcional da equipa era entendida através dos comportamentos evidenciados nos seis momentos de jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição defesa-ataque, transição ataque-defesa, bolas paradas ofensivas, bolas paradas defensivas). Dado o carácter complexo e *uno* do jogo de futebol, esta divisão por momentos era somente com o intuito didático e organizacional do treino e para melhor interpretação do jogo. A interdependência lógica entre os vários momentos do jogo fazia com que, no

plano operacional, se procurasse evidenciar uma articulação entre os mesmos e, naturalmente, entre os princípios que os caracterizam.

De modo a clarificar o nosso jogar, sendo este a base de todo o processo, serão descritos, de seguida, os princípios, por cada momento de jogo, que caracterizavam o modelo de jogo pretendido.

Enquanto princípio fundamental da equipa, ambicionámos desenvolver uma mentalidade dominadora e controladora do jogo, independentemente dos adversários. Neste sentido, concordámos que tendo a bola em nossa posse durante a maior parte do tempo de jogo, estaríamos mais próximos de almejar este princípio. Assim, o foco do nosso jogar e, consequentemente, do processo para o alcançar, passou maioritariamente pelos momentos de organização ofensiva e de transição ataque-defesa, pois acreditámos que tornando estes dois momentos nos pontos fortes da equipa, poderíamos controlar a grande maioria dos jogos.

Julgamos pertinente salientar que os princípios que serão apresentados, não foram a primeira intenção, mas sim a evolução dessa intenção ao longo do processo. Este foi evoluindo à medida que a equipa técnica conhecia melhor os jogadores e que os próprios jogadores iam-se conhecendo entre si. Por esta razão, foram emergindo determinadas relações grupais e comportamentos individuais resultantes dessas interações, que promoveram o desenvolvimento da identidade coletiva. Neste sentido, apresentamos aqui a ideia de jogo que queríamos evidenciar em competição, resultante de uma matriz originada pelas ideias do treinador, que se fundiu e desenvolveu-se fruto da interação entre jogadores-jogadores e treinadores-jogadores.

3.2.1. Organização Ofensiva

O momento de organização ofensiva é caracterizados pelos comportamentos assumidos pela equipa quando possui a bola, tendo o objetivo de preparar e criar situações ofensivas para finalizar com sucesso, ou seja, marcar golo.

Pretendíamos, enquanto macro princípio de jogo neste momento, a posse e rápida circulação da bola, variando entre amplitude e verticalidade, de modo a conquistar espaços mais próximos da baliza do adversário e condições propícias para finalizar com sucesso.

Para uma melhor compreensão deste momento, optamos por dividi-lo em três fases: a 1ª fase (de construção); a 2ª fase (de criação); e a 3ª fase (de finalização).

A 1ª fase é considerada a fase de construção do jogo ofensivo, em que o objetivo é progredir superando as primeiras linhas defensivas adversárias. Inicia-se, normalmente, quando a bola está no Guarda-Redes (GR) ou nos jogadores mais recuados. Nesta fase preconizávamos os seguintes (sub)princípios:

- Bom equilíbrio posicional através dos Defesas Centrais (DC) bem abertos, Defesas Laterais (DL) amplos e profundos, Médios Interiores (MI) profundos pelo centro e Médio Defensivo (MD) à frente dos dois DC. Alas abertos e em grande profundidade, e o Ponta de Lança (PL) profundo pelo centro;
- Preferência pela construção curta desde o GR passando pelos DC;
- Os DC assumem protagonismo, circulando a bola com apoio do GR (atrás) e do MD (à frente) no corredor central, conduzindo bola verticalmente em direção ao meio campo adversário se houver espaço;
- O MD baixa cobrindo a subida do DC e sendo útil numa Variação do Centro do Jogo (VCJ); o DL do mesmo lado progride em profundidade mantendo a linha de passe para o espaço à sua frente e/ou atraindo o Ala adversário, enquanto o outro DL fecha no interior; o MI do lado da bola baixa para servir de apoio mais próximo pelo interior e/ou arrastar MI adversário; o outro MI mantém-se atrás dos médios adversários no lado contrário à bola, procurando recebê-la; o Ala do lado da bola movimenta-se para o interior mantendo a profundidade inicial e procura receber a bola no espaço atrás dos médios adversários, enquanto o ala contrário mantém a máxima amplitude e profundidade disponível para uma VCJ longa; o PL procura movimentos em profundidade nas costas da defesa adversária para receber bola ou arrastar defesas e criar espaço interior para os colegas ou para si em movimento posterior em apoio;

- Boa capacidade no jogo de pés do GR para passe direto no DL, VCJ para o DL após passe do DC, ou passe interior no MD;
- Utilização do passe entre DC e MI de modo a atrair médios adversários e criar espaço atrás deles para serem utilizados pelos Alas, MI ou PL;
- Como alternativa utilizámos a construção longa a partir do GR ou do DC, quando os adversários pressionam alto. Uso do PL para referência, em que este tenta dominar a bola e jogar em apoio frontal ou desviar para as suas costas para o movimento em profundidade dos Alas. Os MI, o MD e os DL posicionam-se próximos ao duelo para servirem de apoio frontal ou para estarem próximos da bola em caso do PL perder o duelo.

A 2ª fase é definida como a de criação de situações de finalização e ocorre na zona do meio campo. Tem como objetivo criar desequilíbrios na defesa adversária e progredir para zonas próximas da sua baliza, de modo a promover situações de finalização. Pretendíamos os seguintes (sub)princípios para esta fase:

- Garantir campo grande através do DL lado da bola e do Ala contrário;
- No lado da bola, os Alas e DL movimentam-se em diferentes linhas à largura, ou seja, Alas em jogo interior, DL em jogo exterior, ou vice-versa. O mesmo ocorre em profundidade, procurando alternar entre profundidade dada pelo DL ou pelo Ala. DL e Alas muito dinâmicos, criativos e agressivos nos movimentos do lado da bola;
- Possibilidade de trocas posicionais sem perder a funcionalidade coletiva, sobretudo entre os três jogadores mais ofensivos (Alas e PL);
- Levar bola para o espaço com menos densidade defensiva, procurando situações de superioridade ou igualdade numérica através de uma circulação rápida da bola;
- Atrair primeiro adversário por meio de passe curto para posterior VCJ rápida, quer em amplitude ou profundidade, por meio de passe médio ou longo;
- Proximidade entre jogadores (três ou quatro) de modo a permitir uma permanente relação (possibilidade de passe) entre eles, garantindo a posse da bola;

- MI e Alas procuram receber a bola no espaço entre setores do adversário e, quando acontece, orientarem-se para a baliza adversária e serem agressivos e objetivos, procurando servir colegas que procuram a profundidade;
- MI do lado da bola procura se relacionar com Ala e DL, preferencialmente em cobertura ofensiva, ou em profundidade interior em permuta com Ala;
- PL alterna entre apoio frontal e movimentos de rotura nas costas do DC do lado da bola.

A 3.^a fase, denominada de fase de finalização das ações ofensivas, tem lugar nos arredores ou interior da grande área do adversário e tem como objetivo concretizar as situações de finalização criadas. Determinámos os seguintes (sub)princípios:

- Alas quando em situação de 1x1 devem ser objetivos e agressivos no drible, quer para fora (linha lateral ou linha de fundo) quer por dentro (para o centro do campo), procurando servir colegas na área ou rematar;
- Cruzamentos variados e sempre que estejamos em situação de vantagem espacial ou numérica na área adversária. Caso contrário, procurar manter a bola em nossa posse e ser paciente até encontrar boa situação de finalização;
- Atacar, de forma agressiva e perspicaz, as zonas de finalização privilegiadas previamente definidas. Procurar chegar sempre pelo menos com três jogadores a essas zonas (“chegar” e não “estar” para garantirmos vantagem espaço-temporal), sobretudo PL, Ala e MI do lado contrário;
- Garantir a ocupação da zona à entrada da área pelo outro MI (centro), o MD (lado da bola) e o DL (lado oposto) para um possível ressalto e preparando uma possível transição ataque-defesa;
- Os DC mantêm-se atentos aos Avançados do adversário, preparando uma possível transição ataque-defesa.

3.2.2. Transição Ataque-Defesa

O momento de transição ataque-defesa refere-se aos comportamentos que os jogadores devem adotar durante os instantes que se seguem à perda da posse da bola. Como macro princípio de jogo neste momento pretendíamos evitar a progressão da bola para a recuperar rapidamente ou para a equipa organizar-se defensivamente. Para tal, procurávamos pressionar imediatamente o portador da bola e encurtar o espaço em redor do Centro do Jogo (CJ). Pretendíamos os seguintes (sub)princípios:

- Mudar rapidamente de atitude mental (ofensiva para defensiva), de forma agressiva e concentrada, permitindo que os jogadores no CJ estejam preparados para pressionar de forma intensa o portador da bola e os potenciais recetores mais próximos, e que os jogadores mais distantes do CJ se organizassem defensivamente garantindo o equilíbrio posicional;
- Atitude coletiva para tornar pequeno o Espaço Efetivo de Jogo (EEJ) da equipa, ou seja, aproximar jogadores em largura e profundidade (fazer “campo pequeno”), fechando o interior da equipa tornando-a um bloco coeso;
- Responsabilidade defensiva, individual e coletiva, evitando ao máximo ser ultrapassado no 1x1 e aproximando para ajudar e cobrir o colega que pressiona. Se for ultrapassado e houver a perceção de desequilíbrio defensivo na equipa, o jogador deverá recorrer à falta, sobretudo no meio campo adversário;
- A última linha defensiva deverá estar atenta aos movimentos de rotura nas costas, e ao portador da bola, de modo a prever o passe e gerir a profundidade defensiva atempadamente. Dar preferência à profundidade defensiva em vez de subir para usar a favor o fora de jogo.

3.2.3. Organização Defensiva

O momento de organização defensiva caracteriza-se pelos comportamentos da equipa quando não tem a posse da bola, e tem como

objetivo organizar-se de modo a impedir que a equipa adversária prepare, crie e concretize com sucesso as ações ofensivas.

Como macro princípio de jogo neste momento pretendíamos a utilização de uma defesa à zona pressionante em bloco coeso. Para tal procurávamos condicionar, dirigir e pressionar a equipa adversária para provocar erros e ganhar a posse da bola. A zona do campo e o momento de pressão eram variáveis de acordo com a estratégia definida para o jogo (ou momento do jogo).

Tal como na organização ofensiva, dividimos este momento em três fases: a 1ª fase (evitar a construção); a 2ª fase (evitar a criação); e a 3ª fase (evitar a finalização).

A 1ª fase, definida como a fase para evitar a construção do jogo ofensivo, tem como finalidade impedir a progressão por espaços significativos e preparar a recuperação da bola. Normalmente é iniciada quando a bola está no GR adversário ou nos jogadores mais recuados, no seu meio campo. Nesta fase desejávamos os seguintes (sub)princípios:

- Quando a bola estava na posse do GR (em jogo, pontapés de baliza ou livres) a equipa deveria, preferencialmente, obrigá-lo a jogar longo, não permitindo que a equipa adversária jogasse curto desde trás. Apesar da maior parte dos adversários estarem confortáveis com este método de organização ofensiva, possuíamos DC fortes nos duelos aéreos e, por isso, acreditámos ser mais vantajosa esta opção. No entanto, em alguns casos estratégicos, optámos por deixar um DC e DL adversário livre (definido estrategicamente consoante observação do adversário) de modo a atrair o jogo curto por esses jogadores e pressionarmos coletivamente nesse corredor, orientando o jogo do adversário para esse lado;
- Formação de um bloco coeso, reduzindo o espaço dentro desse bloco (“campo pequeno”) de modo a evitar que o adversário possa jogar dentro do bloco. Caso consigam, pressionámos obrigando-os a jogar para trás;
- Zona de pressão nos corredores laterais, orientando o jogo do adversário para o exterior do bloco defensivo. Pressionar com os jogadores mais próximos, basculando a restante equipa para o mesmo lado de modo a criar

superioridade numérica no CJ. Orientar a pressão para a zona exterior, evitando que o adversário efetue VCJ.

A 2ª fase, denominada como a fase para evitar a criação de situações de finalização, tem a finalidade de inibir comportamentos ao adversário que favoreçam possibilidades de desequilibrar a nossa equipa. Inicia-se quando a bola está em posse dos adversários no setor intermédio. Os nossos princípios nesta fase eram os seguintes:

- Jogadores muito próximos e concentrados, efetuando coberturas defensivas quer em linhas na profundidade como na largura, mantendo assim o “campo pequeno” e reduzindo o espaço intersetorial;
- A equipa deve ocupar os espaços próximos da zona onde está a bola para dessa forma ser mais fácil a recuperar;
- Ter sempre uma atitude defensiva coletiva e solidária;
- Bascular a equipa para o lado onde se encontra a bola. Ter como referência o eixo central de modo a criar superior no CJ. Havendo uma VCJ rápida, em passe longo, a equipa deve bascular rapidamente na diagonal;
- Gerir a profundidade e o espaço útil ao adversário, procurando manter os setores juntos, através do avanço ou recuo das nossas linhas defensivas, consoante os seguintes indicadores:
 - a) Quando a nossa equipa conseguia afastar a bola de perto da nossa baliza, deveríamos avançar olhando sempre a bola. Em caso do adversário apoderar-se da bola, paramos com os apoios orientados e preparados para voltar a recuar se necessário;
 - b) Quando a equipa adversária faz um passe para trás a nossa equipa deverá avançar no terreno, com atenção aos movimentos possíveis para o espaço nas suas costas;
 - c) Quando o portador da bola está pressionado e de costas para a baliza adversária deveremos, também, subir as linhas defensivas;
 - d) Quando o adversário portador da bola tem espaço e está de frente para a nossa baliza, e prepara lançamento nas nossas costas, deveremos estar

orientados e preparados para recuar a linha defensiva, retirando espaço nas suas costas.

A 3ª fase é denominada de fase para evitar a finalização com êxito. Tem o objetivo de proteger os espaços significativos de finalização, sendo realizada no terço defensivo. Pretendíamos os seguintes princípios:

- Preferência pelo recuo da última linha defensiva, acompanhando as possíveis penetrações de atacantes no espaço atrás da linha;
- Garantir cobertura a três quando um dos elementos da última linha entra em duelo ou pressiona um adversário;
- Na zona da área, com a bola no corredor, a última linha defensiva deixa de realizar cobertura e mantém-se uma linha única de 4, alinhando pelo DL do lado da bola;
- Aproximando da baliza, deverá ser dada especial atenção aos movimentos dos jogadores adversários que se aproximam do interior da área, efetuando marcação individual se necessário;
- O MD e os MI deverão posicionar-se próximos ou mesmo no interior da área, de modo a garantirmos a posse da bola após possíveis ressaltos.

3.2.4. Transição Defesa-Ataque

O momento de transição defesa-ataque refere-se aos comportamentos que os jogadores da equipa devem adotar durante os instantes que se seguem à recuperação da posse da bola. Neste momento pretendíamos aproveitar a desorganização defensiva da equipa adversária para fazer golo. Isto é realizado com o objetivo de tirar a bola da zona onde foi recuperada (zona de pressão) e aproveitar a desorganização defensiva da equipa adversária para colocá-la em profundidade (sem risco de a perder) ou para iniciar a organização ofensiva. Deste modo, tínhamos os seguintes princípios:

- Efetuar uma rápida, forte e agressiva alteração de atitude mental, de defensiva para ofensiva;

- Retirar rapidamente a bola da zona onde foi recuperada, em condução ou através de passe para o PL ou Ala do lado oposto (ou para zonas ou referências definidas estrategicamente), de modo a aproveitar a desorganização defensiva, momentânea, da equipa adversária;
- Cobrir rapidamente grande espaço do campo (fazer “campo grande”), ocupando os três corredores do campo, tanto em profundidade adiantada pelos Alas, recuada pelo MD e DC, como em largura pelos DL;
- Se houver oportunidade, progredir rapidamente para a baliza. Em caso contrário, entrar em organização ofensiva;
- Todos os jogadores devem avançar no terreno (em caso de contra-ataque), preparando um bloco coeso para transição defensiva.

3.2.5. Bola Parada Ofensiva

Os momentos de bola parada contemplam qualquer situação durante um jogo em que, após uma paragem, a bola é colocada de novo em jogo. Neste sentido, estes momentos reportam-se aos pontapés de canto, pontapés livre diretos e indiretos, pontapés de penalti, lançamentos de linha lateral, pontapé de saída e pontapé de baliza. As bolas paradas têm ainda a particularidade de serem situações em que, segundo as leis de jogo, a bola está imóvel com os adversários a 9,15 metros de distância.

No momento de bola parada ofensiva optámos por ter alguma variabilidade, consoante a observação efetuada ao adversário. Porém, no caso do canto, utilizávamos sempre um padrão em todos os jogos. Ou seja, tendo em conta que todas as equipas efetuavam marcação individual nestes momentos, pretendíamos que a bola fosse pontapeada de modo a efetuar uma trajetória curvilínea no sentido da baliza (jogador destro batia à esquerda; esquerdino batia à direita). Com isto procurávamos aproveitar o facto dos nossos jogadores e os adversários dirigirem-se na direção da baliza, tal como a bola, havendo uma maior probabilidade de qualquer toque na bola provocar o golo. No canto padrão apresentado na Figura 5, podemos observar o seguinte: batedor esquerdino; dois jogadores junto ao meio campo preparados para uma eventual transição

ataque-defesa; um jogador junto ao primeiro poste para um possível desvio ou para um canto curto; um jogador mais próximo ao segundo poste que se movimenta para perto do limite da área, para um possível ressalto; um conjunto de 5 jogadores em que três se movimentam para a zona alvo entre o GR e o primeiro poste, outro aparece no segundo poste, e um outro desloca-se para a zona do penalti.

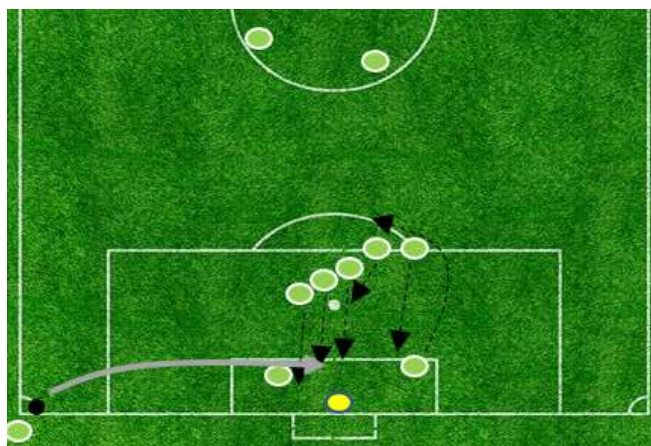


Figura 5. Canto ofensivo padrão.

Para além deste padrão, consoante a observação efetuada ao adversário, utilizávamos algumas bolas paradas diferentes, definidas na semana de preparação desse jogo.

3.2.6. Bola Paradas Defensivas

No momento de bola parada defensiva, o treinador quando chegou à equipa (em outubro) optou inicialmente por aproveitar o que já havia sido trabalhado com o treinador anterior e ao longo da formação dos jogadores, ou seja, a marcação individual. No entanto, fruto das nossas crenças e dos vários golos sofridos neste momento, decidimos introduzir a defesa mista.

Na Figura 6 apresentamos o esquema de um canto defensivo. Podemos verificar uma estrutura sólida na zona do primeiro poste com um jogador junto ao poste, e outro ligeiramente à frente, no limite da pequena área. O jogador do poste alinha rapidamente com os restantes, depois de a bola sobrevoar a sua

zona. Em caso de canto curto é este jogador que se aproxima. Colocávamos outros três jogadores alinhados no centro da baliza, sobrepondo a linha da pequena área. Estes três jogadores deverão ser agressivos no ataque a bola. Um outro jogador posicionava-se no fim dessa linha de três, mas mais próximo ao segundo poste (mais fechado se a trajetória for no sentido da baliza). Este deverá ser rápido e agressivo a atacar uma bola mais longa. À frente da linha de três, dois jogadores realizavam marcação individual aos adversários identificados como mais fortes neste momento de jogo, acompanhando-os e estorvando-os ao máximo. Colocávamos ainda um jogador na entrada da área para um possível ressalto, aproximando-se no caso de canto curto. Por fim, deixávamos um jogador junto ao meio campo preparado para uma transição defesa-ataque.

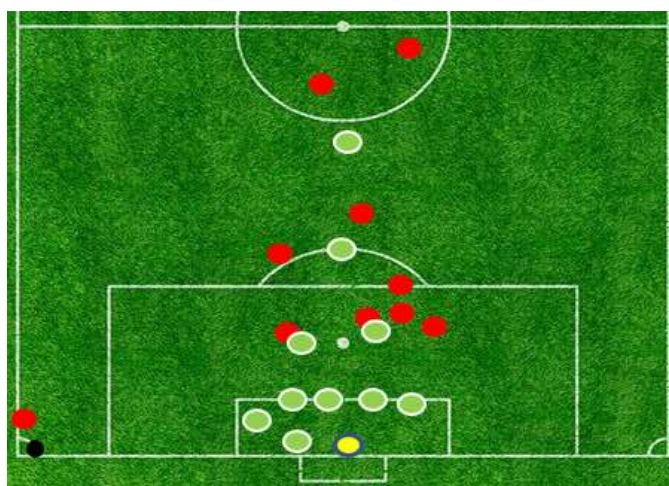


Figura 6. Canto defensivo padrão.

3.3. O Processo

O processo de preparação desportiva de uma equipa de futebol envolve uma panóplia de fatores que importa ter em conta para conduzi-la ao sucesso. Assim, o planeamento, a organização, a operacionalização e o controlo foram aspetos basilares do nosso trabalho. Para além destes aspetos, foi também importante compreender os hábitos de treino e culturais dos jogadores, bem

como as ideias de jogo que dispunham, para que adequássemos a introdução da nossa metodologia e o projeto coletivo.

Consoante a calendarização oficial das provas em que o clube participava, agendámos os treinos, jogos de preparação e folgas, por períodos de aproximadamente cinco semanas. Contudo, o núcleo do nosso planeamento centrava-se na semana de trabalho, onde definíamos e distribuíamos os conteúdos gerais e respetivas características por cada dia da semana. Deste modo, o agendamento prévio das cinco semanas estava sujeito a alterações consoante o planeamento semanal. O plano operacional era definido diariamente, sobretudo ao nível dos conteúdos específicos de cada unidade de treino, tendo sempre em consideração as circunstâncias, isto é, a evolução diária do processo.

3.3.1. O Padrão Semanal perante uma calendarização despropositada

O futebol, fruto dos calendários competitivos, obriga a preparar a equipa de modo a manter a forma desportiva ao longo de toda a época. Como tal, acreditamos ser nuclear manter um padrão metodológico em todas as semanas, de modo a que o organismo se habitue a uma forma Específica de treinar, jogar e recuperar (Carvalho, 2001). Este facto possibilita a expressão do jogar pretendido a cada jogo, que vai evoluindo naturalmente com a manutenção do padrão (Tamarit, 2013).

Neste sentido, procurámos desde o primeiro dia essa forma semanal de treinar, um padrão semanal que será desenvolvido no tópico seguinte. Contudo, a calendarização das competições em Omã eram muito peculiares. Ora o intervalo entre jogos era muito curto (três a quatro dias), ora era muito longo (10 a 20 dias, ou mesmo mais de 30 dias).

Consideremos, como exemplo, a calendarização dos jogos e treinos nas primeiras cinco semanas de trabalho no clube, entre 8 de janeiro e 11 de fevereiro (Quadro 5). Após a meia-final da *League Cup*, disputada a 23 de dezembro de 2017, o jogo oficial seguinte era a final da mesma prova, que estava

marcada para dia 19 de janeiro de 2018. Ou seja, 26 dias depois. Após um período de 15 dias de férias, reiniciámos os treinos no dia 8 de janeiro de 2018. Isto significou que a equipa esteve sem treinar 15 dias e que tivemos 11 dias para preparar a final. Para além disso, após o jogo da final, iniciava-se a segunda volta da *Oman League*, no dia 8 de fevereiro, o que perfazia 19 dias entre os dois jogos. Todavia, importa manter a estrutura semanal, mesmo em ausência de competição (Carvalho, 2001). Dado este contexto, procurámos calendarizar os treinos e alguns jogos de preparação, de modo a minimizar o efeito deste tempo sem competir, mantendo uma rotina de treino-competição.

Assim, optámos por marcar os jogos de preparação no mesmo dia da semana do jogo oficial. Mais concretamente, dado que a final da *League Cup* era disputada numa sexta-feira, marcámos um jogo de preparação para a sexta-feira da semana anterior. O mesmo aconteceu na preparação para a jornada 14 da *Oman League*, o jogo oficial seguinte, após a final. Com este agendamento, conseguimos distribuir os conteúdos ao longo das semanas, de forma semelhante. Ou seja, manter um padrão ao nível da distribuição das características dos conteúdos de treino, apesar da variabilidade promovida nos conteúdos e contextos de prática criados.

Apesar da impossibilidade de periodizar os conteúdos a longo prazo, devido à não linearidade da evolução do processo, foi importante termos um conhecimento prévio da calendarização das competições. Este facto possibilitou agendar os treinos, os jogos de preparação e as folgas conforme pretendíamos, e informar atempadamente a direção do clube das nossas pretensões, facilitando assim o seu trabalho logístico. Consequentemente, permitiu que, diariamente, periodizássemos os conteúdos de forma mais organizada e coerente ao padrão semanal desejado.

Quadro 5. Calendarização de jogos e treinos no período entre 8 de janeiro e 11 de fevereiro.

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
08/jan	09/jan	10/jan	11/jan	12/jan	13/jan	14/jan
Training	Training	Training	Training	Preparation Game	Day off	Training
15/jan	16/jan	17/jan	18/jan	19/jan	20/jan	21/jan
Training	Training	Training	Training	Final League Cup	Day off	Training
22/jan	23/jan	24/jan	25/jan	26/jan	27/jan	28/jan
Training	Training	Training	Preparation Game	Day off	Day off	Training
29/jan	30/jan	31/jan	01/feb	02/feb	03/feb	04/feb
Training	Training	Training	Preparation Game	Day off	Training	Training
05/feb	06/feb	07/feb	08/feb	09/feb	10/feb	11/feb
Training	Training	Training	Matchday 14	Day off	Training	Training

No entanto, nem sempre foi possível operacionalizar o padrão semanal. Por exemplo, entre a jornada 16 e 18, houve variabilidade no número de dias entre jogos (três e nove dias; Quadro 6). Após a jornada 18, e até ao fim do campeonato, os jogos apresentaram-se separados por três dias (maioritariamente), ou quatro dias. As estratégias utilizadas para contornar este obstáculo serão abordadas posteriormente.

Um aspeto que concedemos alguma importância na programação dos treinos estava relacionado com a colocação das folgas. Ao contrário do que ocorre em Portugal e na Europa, o fim-de-semana em Omã coincide com a sexta-feira e o sábado, sendo a sexta o dia mais religioso. O domingo é o primeiro dia da semana de trabalho. Para além disso, os jogos oficiais são fixados em qualquer dia da semana (não obrigatoriamente ao fim-de-semana). Neste sentido, dada a importância religiosa da sexta-feira e mesmo de todo o fim-de-semana, para passar com a família, procurávamos, sempre que possível, coincidir as folgas com o esses dias, especialmente com a sexta-feira. Este facto

fez com que, por vezes, alterássemos o padrão semanal, assumindo como prioritário os hábitos culturais da maioria dos jogadores da equipa. Serve como exemplo o período entre a jornada 17 e 18. Para além de estarem separadas por nove dias, a jornada 17 ocorreu numa quarta-feira, o que fazia prever um dia de folga na quinta-feira e o primeiro treino da semana seguinte para a sexta-feira. Pelas razões expostas, optámos pela realização do treino de recuperação na quinta-feira e, deste modo, proporcionar dois dias de folga durante o fim-de-semana. Isto permitiu que a semana seguinte não fosse muito longa, possibilitando o ajuste dos conteúdos de forma mais aproximada ao padrão semanal.

Quadro 6. Calendarização de jogos e treinos no período entre 8 de abril e 12 de maio.

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
08/apr	09/apr	10/apr	11/apr	12/apr	13/apr	14/apr
Day Off	Training	Training	Training	Training	Training	Matchday 16
15/apr	16/apr	17/apr	18/apr	19/apr	20/apr	21/apr
Training	Training	Training	Matchday 17	Training	Day Off	Day Off
22/apr	23/apr	24/apr	25/apr	26/apr	27/apr	28/apr
Training	Training	Training	Training	Training	Training	Matchday 18
29/apr	30/apr	01/may	02/may	03/may	04/may	05/may
Day Off	Training	Training	Matchday 19	Training	Training	Training
06/may	07/may	08/may	09/may	10/may	11/may	12/may
Matchday 20	Day Off	Training	Training	Matchday 21	Day Off	Training

Acreditámos que com estas decisões, em respeito pelos hábitos culturais dos omanitas, criámos uma relação de enorme empatia com os jogadores, potenciámos o bem-estar individual e coletivo, e garantimos uma maior

predisposição e compromisso dos jogadores para com o grupo, essencialmente nos treinos e jogos.

3.3.2. O Modelo de preparação

O modelo de preparação de uma equipa é determinante para aquilo que será a manifestação dessa equipa na competição. Neste sentido, a operacionalização em treino deve promover o aumento da probabilidade de aparecimento dos comportamentos ambicionados pelo treinador, ou seja, que caracterizam o modelo de jogo da equipa. Para que este processo ocorra com eficiência e eficácia, importa ter em consideração o contexto em que estamos inseridos. Ou seja, a cultura do país e / ou da cidade, a filosofia e história do clube, a história individual de cada jogador, as características gerais das competições e dos adversários, entre outros aspetos. Esta necessidade de compreender o contexto é importante de modo a adequarmos a intervenção ao longo do desenvolvimento do processo.

Como tal, numa fase inicial procurámos nos inteirar acerca dos hábitos de treino e jogo da nossa equipa e da forma de jogar das equipas em Omã. O facto do Treinador Adjunto da nossa equipa já estar no clube desde a época anterior, serviu como facilitador para a compreensão deste quadro contextual. Encontrámos uma equipa que estava habituada a treinar em grandes volumes (90 a 120 minutos), em intensidades baixas e em contextos de prática pouco representativos. A grande maioria das equipas de Omã possuíam estas rotinas de treino. Naturalmente, este facto tinha repercussões naquilo que era o desempenho das equipas na competição. Na generalidade, apresentavam uma forma de jogar caracterizada por alguma anarquia, focada nos duelos individuais e com alguma liberdade criativa. Utilizavam, frequentemente, um jogo mais direto, com muita procura pela profundidade e pelos duelos e pouca ligação intersetorial. Os jogadores eram muito intensos nos duelos, mas muito displicentes no compromisso, solidariedade e responsabilidade coletiva. Defensivamente centravam-se nas referências individuais. Pelo exposto, as equipas estendiam-se muito no campo e deixavam muito espaço dentro do

bloco. Para além disso, a densidade dos comportamentos mais intensos diminuía radicalmente ao longo o jogo, ainda no decorrer da primeira parte.

Em contraste, pretendíamos dominar e controlar o jogo através da posse da bola, com ligação entre os setores, conquistando os espaços e evitando colocar a bola em duelos com o adversário. Ambicionávamos uma equipa concentrada em recuperar rapidamente a bola após a sua perda e que fosse capaz de implementar uma intensidade elevada durante o jogo. Para além disso, acreditámos que devido ao espaço que as equipas deixavam iríamos conseguir criar muitos desequilíbrios ao adversário se procurássemos jogar entre os setores do adversário.

Para que esta adaptação fosse encarada de forma positiva e facilitada, começámos por explicar aos jogadores aquilo que pretendíamos para a forma de jogar da equipa e quais as suas vantagens. Acrescentámos que, para tal forma de jogar, tínhamos que alterar a forma de treinar. A primeira, e mais notória mudança implementada na operacionalização do processo de treino relacionou-se com o binómio volume-intensidade. Valorizámos a intensidade máxima relativa e a qualidade do desempenho dos jogadores. Para tal, era necessário que os jogadores recuperassem rapidamente entre esforços intensos. Deste modo, promovemos contextos de prática de curta duração que permitissem manter qualidade nos comportamentos. Começámos por contextos menos complexos, com princípios gerais e fundamentais da equipa.

Serve de exemplo a forma como procurámos desenvolver uma rápida mudança de atitude mental ofensiva para defensiva, no momento em que perdíamos a posse de bola. Para desenvolvermos este princípio era recorrente realizarmos jogos de quatro equipas de dois jogadores, num espaço reduzido (5x5m) em que três equipas procuravam manter a posse da bola enquanto a outra equipa esforçava-se por recuperá-la ((2+2+2)x2). Quando um jogador perdia a bola, ele e o seu par tinham que rapidamente procurar recuperá-la. O treinador estava sempre a colocar bolas em jogo caso saíssem do espaço delimitado. Este tipo de jogos exigem muitas ações explosivas e muita concentração, pelo que o desempenho em alta intensidades e qualidade dura pouco tempo. A primeira vez que realizámos, de modo a manter a qualidade no

desempenho, a duração foi de um minuto e meio, enquanto as pausas foram de dois minutos e meio, possibilitando desempenhos de qualidade na próxima repetição. Nas primeiras semanas realizávamos duas series de três repetições, com uma pausa maior de quatro minutos entre as séries. Este exercício era um dos pilares do nosso processo, pelo que foi utilizado em muitas semanas. Neste sentido, para que houvesse progressão, começámos por diminuir os tempos de recuperação entre as repetições, mantendo a duração do desempenho. Com isto, pretendíamos que os jogadores aumentassem a densidade de ações em alta intensidade durante o jogo, mantendo um desempenho de qualidade. Conseguimos alcançar o ponto em que realizávamos duas séries de quatro repetições, a duração do desempenho era de dois minutos e meio e a pausa de um minuto e meio, mantendo uma boa qualidade.

Outro exemplo de um princípio mais global era a necessidade de estarmos preparados para a transição ataque-defesa quando estávamos no último terço do ataque. Para isso, era importante os jogadores mais recuados irem subindo no campo, mantendo um bloco coeso. Nas primeiras semanas, procurámos, em jogos mais coletivos (entre o 7x7 e o 10x10), que toda a equipa estivesse no meio campo ofensivo para que em caso de concretizassem golo este fosse válido.

Estes contextos de prática, descritos nos exemplos anteriores, eram complexos para os jogadores omanitas. Não estavam habituados a esta exigência de concentração. O treino e o jogo, para eles, era mais livre, mais desordenado. Tendo isto em consideração, inicialmente incluíamos apenas um exercício por treino que exigisse maior concentração. Os restantes exercícios eram mais padronizados ou jogos mais anárquicos. Para além disso, nas primeiras semanas os treinos rondavam entre os 60 e os 70 minutos. Isto permitia que tivessem preparados para mais um treino exigente no dia seguinte.

Com o tempo, veio a habituação por parte dos jogadores, ao que inicialmente era mais exigente e desgastante, e permitiu que fossemos progredindo na complexidade e exigência dos conteúdos de treino. Por exemplo, o contexto de prática descrito acima, para desenvolver a mudança rápida de atitude mental, após algumas semanas já era realizado com apenas três equipas

de dois jogadores (2+2x2), num espaço mais curto (4x4m), ou com três equipas de 3 jogadores, num espaço um pouco maior (6x6m).

Um fator determinante, em todos os treinos, era a inclusão da *taxima*. A *taxima* é um jogo semelhante ao que os brasileiros denominam de peladinha. No fundo, consiste num jogo de futebol informal entre duas equipas, em que ambas se auto-organizam relativamente às funções de cada jogador. Os jogadores recriam-se, fintam e rematam de qualquer zona e de qualquer jeito. Combinam e interagem entre colegas da forma que lhes for mais conveniente, sem qualquer intervenção do treinador (exceto como árbitro). Na *taxima*, os jogadores envolviam-se totalmente. Como tal, verificámos que este jogo era muito rico a vários níveis: no aumento da confiança dos jogadores; na expressão e desenvolvimento de determinadas habilidades motoras específicas; no incremento da competitividade; na manifestação de emotividade positiva; na relação entre colegas; no desenvolvimento da capacidade de superação e entrega a um objetivo coletivo; entre outros. Por estes motivos, todos os treinos terminavam com uma *taxima*. Normalmente este jogo definia o vencedor do treino, potenciando ainda mais a competitiva e a emotividade positiva.

O treino iniciava-se, normalmente, com uma pequena palestra dirigida pelo Treinador Principal que não excedia os 5 minutos. Aqui, o treinador providenciava alguma informação relevante e descrevia de forma breve em que iria consistir o treino. A orientação da parte inicial do treino era dividida entre o Treinador Adjunto-Estagiário e o Treinador Adjunto. Esta contemplava o desenvolvimento de princípios gerais em escalas individuais e grupais, através jogos de posição e / ou de reação à perda, ou de habilidades motoras específicas através de “meínhos” diversos, jogos de um contra um, entre outros. A escolha destes contextos não era aleatória. Entendemos a parte inicial do treino como uma preparação para a parte fundamental, pelo que os contextos praticados deverão ser congruentes entre ambas as partes, respeitando uma progressão ao nível da complexidade. Neste sentido, se, por exemplo, a parte fundamental iria incidir nos momentos de organização ofensiva em escalas setoriais ou intersetoriais, procurávamos, anteriormente, promover jogos de posição ou “meínhos”. Esta parte do treino era fracionada e durava aproximadamente 20 a

25 minutos. Nas pausas entre frações, o Treinador Adjunto preocupava-se em realizar pequenos exercícios de preparação geral, solicitando os grupos e ações musculares que iriam predominar durante o treino. A parte fundamental era supervisionada pelo Treinador Principal, sendo que o Adjunto-Estagiário e o Treinador Adjunto ficavam incumbidos de orientações mais específicas e pormenorizadas. Nesta parte, era onde desenvolvíamos a forma de jogar da equipa e preparávamos estrategicamente o jogo seguinte. Por último, a suprarreferida *taxima*.

O horário dos treinos, numa fase inicial, eram as 18 horas, dado que, em janeiro, por essa hora, as temperaturas eram aceitáveis para treinar (entre os 20 e os 25 graus). Ao longo do tempo, com o aumento das temperaturas, o treino foi cada vez para mais tarde até se estabilizar nas 19:15 horas, em março. Este horário só foi alterado, para as 22 horas, quando se iniciou o Ramadão, a 16 de maio, já perto do fim da época.

Treinávamos sempre no complexo do clube (um relvado que no passado foi o estádio do clube) com a exceção do treino que antecedia os jogos (J-1). Neste dia, se o jogo fosse no nosso estádio, treinávamos no próprio estádio, no *Al Buraimi Sports Complex*. Nos jogos fora, sempre que exigissem viagens longas de autocarro, procurávamos viajar durante o dia anterior ao jogo, e treinar, ao fim da tarde, num campo perto do hotel onde iríamos pernoitar. Foram os casos das jornadas 16 (*Oman Club*), 18 (*Al-Shabab*) e 20 (*Suwaiq Club*) que decorram na cidade de *Muscat*, a mais de 300 quilómetros de *Al-Buraimi*, a quatro horas de autocarro, aproximadamente. A jornada 21 (*Dhofar*) e a jornada 25 (*Al-Oruba*) foram dois casos em que não foi possível realizar o treino do dia anterior ao jogo. No primeiro caso, o jogo foi em *Salalah*, cidade que fica a mais de 1000 quilómetros do nosso estádio. Portanto, o dia anterior foi para viajar (quatro horas de autocarro e uma hora de avião). No segundo caso, o jogo decorreu em *Oruba*, a mais de 500 quilómetros de *Al-Buraimi*, o que obrigou, no dia anterior ao jogo, a uma viagem de mais de seis horas de autocarro. Para além deste motivo, havia dificuldade em encontrar campos em condições e disponíveis para treinar, dado que não nos era autorizado a utilização do estádio onde iria decorrer o jogo.

3.3.3. Planeamento Semanal

O facto de procurarmos um padrão semanal, em nosso entender, beneficia não só os jogadores, como também a equipa técnica e restante *staff* de apoio. Sempre que era possível implementar o padrão semanal ideal, as funções e tarefas que competem a cada elemento eram realizadas de forma natural, permitindo uma dedicação temporal congruente com as exigências das mesmas, e que fossem realizadas em horários adequados. Dado que os treinos decorriam ao fim da tarde (entre as 18h e as 19h), todo o restante trabalho era desenvolvido durante o dia (manhã e tarde). Descrevemos, de seguida, a distribuição das tarefas desempenhadas ao longo da semana pelo Treinador Adjunto-Estagiário (Quadro 7).

Numa semana com jogo ao domingo, o dia seguinte era de descanso. O primeiro dia de trabalho (terça-feira) era onde se concentravam o maior número de tarefas, pois era necessário delinear e preparar toda a semana. Assim, neste dia, o Treinador Adjunto-Estagiário realizava a observação e interpretação da performance da própria equipa no jogo anterior e iniciava a preparação do vídeo para mostrar aos jogadores na quinta-feira. Esta tarefa desenrolava-se ao longo de três dias, onde havia espaço para discussão com os restantes elementos da equipa técnica sobre os comportamentos evidenciados pelos jogadores. Para além disso, na terça-feira, o Treinador Adjunto-Estagiário apresentava uma sugestão de periodização para a semana, nomeadamente acerca das características dos conteúdos para cada dia da semana. Após reunião e discussão com todos os elementos da equipa técnica, ficava definida a periodização da semana. Tendo isso em conta, e confrontando com a interpretação efetuada acerca do jogo da própria equipa e do próximo adversário (esta última tarefa realizada pelo Treinador Adjunto), definíamos, em linhas gerais, os conteúdos (entenda-se princípios) que seriam prioritários treinar durante a semana. Acreditámos que tendo as características dos conteúdos previamente definidas para cada dia, seria mais fácil a criação dos contextos de prática e a organização de todas as unidades de treino. A preparação de cada

unidade de treino era efetuada na manhã desse mesmo dia, em reunião de equipa técnica.

Quando não havia possibilidade de aplicar o padrão semanal ideal, sobretudo com menos dias entre jogos, as horas de trabalho diário aumentavam. Este facto agravava-se quando os jogos eram no estádio de um adversário que exigisse viagens longas de autocarro e ainda viagem de avião.

Quadro 7. Distribuição das tarefas desempenhadas pelo Treinador Adjunto-Estagiário ao longo de uma semana de treino ideal.

		2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	S	D
DIA	FOLGA	<ul style="list-style-type: none"> - Observar próprio jogo e preparar vídeo - Periodizar semana - Preparar treino da tarde 	<ul style="list-style-type: none"> - Preparar vídeo do nosso jogo - Observar momentos de transição do adversário - Preparar treino da tarde 	<ul style="list-style-type: none"> - Finalizar apresentação vídeo - Observar momentos de organização do adversário - Preparar treino da tarde 	<ul style="list-style-type: none"> - Observar bolas paradas do adversário - Preparar treino da tarde 	<ul style="list-style-type: none"> - Programar próxima semana - Preparar treino da tarde 		JOGO
	NOITE		TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	

Quanto à distribuição semanal dos conteúdos, numa semana padrão (resumida no Quadro 8), o primeiro treino da semana (J+2)²¹ objetivava, de uma forma geral, dois aspetos distintos. A recuperação dos jogadores que participaram mais de 60 minutos no jogo anterior e o desenvolvimento dos jogadores que tiveram pouca ou nenhuma participação no jogo. A recuperação dos jogadores mais utilizados justifica-se pois, tal como refere J. Silva e colaboradores (2017), são necessárias mais de 72h para a recuperação completa após o jogo. Os autores acrescentam que uma má aplicação dos conteúdos de treino nestas 72h pós jogo pode ser prejudicial e recomenda uma individualização do processo de recuperação. Neste sentido, iniciávamos o treino com um exercício onde o objetivo principal era promover uma emotividade

²¹ A letra **J** representa o dia do jogo. Sempre que acompanhada do símbolo mais (+), seguido de um número (J+1 por exemplo), significada o número de dias após o dia do jogo (J+1 representa o dia seguinte ao jogo). Se acompanhada pelo símbolo menos (-) seguido de um número, representa o número de dias que antecedem o jogo (J-3 representa 3 dias antes do jogo).

positiva e desenvolver a coesão do grupo. Usualmente realizávamos um meínho grande (ou 2 consoante o número de jogadores), de carácter mais lúdico, onde todos os jogadores estavam envolvidos (por exemplo, 17 x 3 ou dois grupos de 8 x 2). Depois da parte inicial, o grupo com maior participação no jogo continuava a treinar em contextos lúdico-competitivos, de curta duração de desempenho e pausas longas (uma relação aproximada de 1:6). Os espaços eram reduzidos e as escalas grupais (3x3 ou 4x4, consoante os jogadores disponíveis – ver exemplo na Figura 7). O treino deste grupo era orientado pelo Treinador Adjunto e tinha uma duração total entre os 40 e os 60 minutos.



Figura 7. Exemplo de um contexto lúdico-competitivo através de um jogo reduzido 4x4.

Quanto ao grupo com menor ou nenhuma participação no jogo, tendo em conta a não necessidade de recuperar, o foco do treino era dividido em duas fases. Uma primeira que se centrava no aperfeiçoamento de comportamentos individuais específicos e determinantes da função de cada jogador, ou seja, em aspetos micro do nosso jogar. Os contextos desenvolviam-se em escalas individuais ou grupais, procurando ações em intensidades máximas relativas, e promovendo comportamentos que favorecessem uma subdinâmica de esforço predominantemente em tensão²² (mudanças de direção, saltos, travagens) – ver

²² **A subdinâmica de esforço predominantemente em tensão** caracteriza-se por ações que se desenrolam, maioritariamente, no centro do jogo, onde predominam as travagens, os desarmes, as mudanças de direção, as acelerações, os duelos no ar e no solo, os passes, as desmarcações, as fintas, entre outras.

exemplo na Figura 8. A densidade destes contextos não era elevada visto que o treino seguinte incidia sobre os mesmos aspetos com maior densidade.

A segunda fase do treino deste grupo consistia num jogo mais coletivo, consoante o número de jogadores disponíveis (relação numérica mais próxima possível do 11x11), em espaços maiores e com maior continuidade e pausas curtas (por exemplo, 3 x 8 min e 1 a 2 min de pausa entre as repetições), promovendo, deste modo, desempenhos numa subdinâmica de esforço predominantemente em duração. Para tal, era comum convocar alguns jogadores dos juniores para treinar. Para além de facilitar a organização do treino, aproveitávamos para observar a evolução dos jovens, bem como promover uma adaptação gradual destes à equipa principal. O volume de treino para este grupo era entre 50 e 70 minutos.

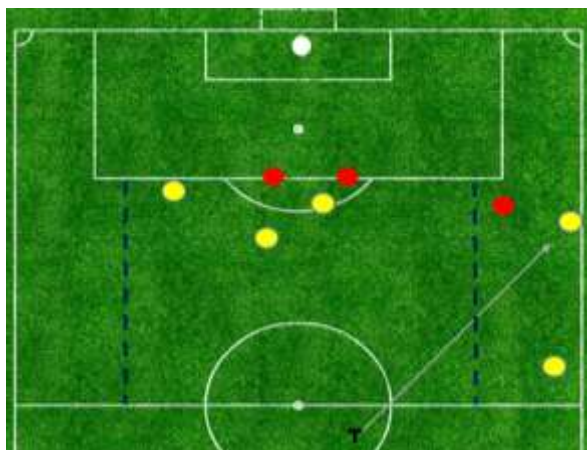


Figura 8. Contexto prática com o intuito de aprimorar princípios em escalas individuais e / ou grupais. Neste caso, 2x1 no corredor procurando criar uma situação de finalização na área onde se encontram 3x2+GR.

O segundo treino da semana, a quatro dias do jogo seguinte (J-4), por norma, começava com uma reflexão sobre o jogo anterior dirigida pelo Treinador Principal. Os contextos de prática cingiam-se a meso e micro princípios, predominantemente em escalas individuais, grupais e setoriais. Abordávamos, normalmente, a atitude mental de querer ter a bola, procurando contextos onde se desenvolvessem comportamentos defensivos relacionados com a reação à perda da posse de bola, a pressão individual e grupal e os respetivos indicadores

de pressão, bem como comportamentos ofensivos relacionados com a capacidade de manter a posse da bola em situação de grande pressão por parte do adversário. Estes contextos eram de elevada intensidade de desempenho, em espaços reduzidos com relações numéricas pequenas e em igualdade, e pouca duração (entre 1 a 3 minutos). O rácio de interação entre as ações musculares concêntricas e excêntricas era superior em relação a outros dias, aumentando a tensão. Na Figura 9 está demonstrado um exemplo de um contexto de prática que objetivava desenvolver a capacidade de pressionar e condicionar o adversário numa zona de pressão (4x4) e, após recuperar a bola, sair rapidamente dessa zona procurando a baliza do adversário (GR+10x10+GR). Contudo, neste dia, a recuperação dos jogadores mais utilizados pode não estar ainda completa (Reis, 2018), dado que o treino enquadra-se ainda nas 72h após o jogo e devido ao carater multifatorial do processo de recuperação²³. Assim, promovíamos uma grande descontinuidade, ou seja, possibilitávamos um tempo alargado de recuperação entre os contextos de prática. Por este motivo, este treino poderia chegar aos 90 minutos de duração total.

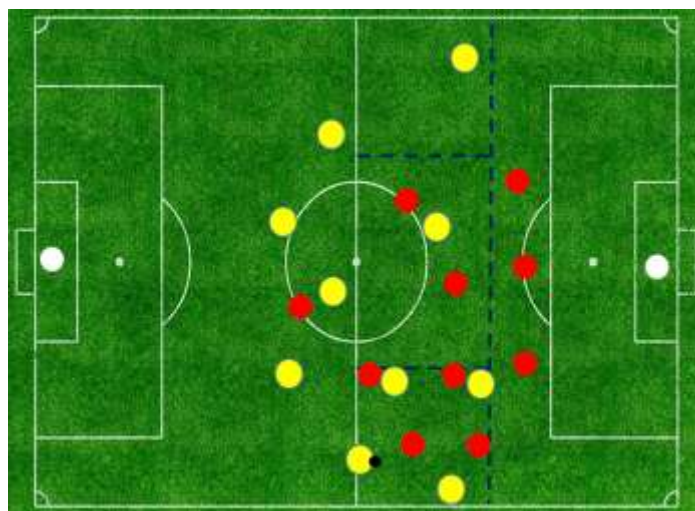


Figura 9. Contexto de prática para desenvolver a capacidade de pressionar numa zona de pressão (4x4) e, ao recuperar, direcionar para zonas menos densas e para a baliza do adversário (GR+10x10+GR).

²³ O tempo de recuperação pós jogos está diretamente relacionado com a magnitude da fadiga. A magnitude da fadiga após o jogo é influenciada por fatores extrínsecos (qualidade do adversário, resultado do jogo, viagens, nº de dias de recuperação entre jogos, piso, etc.) e por fatores intrínsecos (idade, historial de lesões, função no jogo, tempo de utilização, resposta individual ao desempenho) (Silva et al., 2017).

O treino do dia J-3 começava com uma apresentação vídeo dos aspetos considerados relevantes abordar em relação ao último jogo. Era sobretudo feita referência aos comportamentos positivos e a algum aspeto negativo que fosse urgente corrigir. A apresentação era preparada pelo Treinador Adjunto-Estagiário, durava entre 10 a 15 minutos e era dirigida pelo Treinador Principal. Na prática, este dia era o mais intenso, com características mais próximas às exigências do jogo, ou seja, numa subdinâmica de esforço predominantemente em duração²⁴. Isto justifica-se pelo facto de, quatro dias depois do jogo, a equipa já estar preparada para realizar desempenhos de máxima exigência (Reis, 2018). Neste sentido, era o dia mais propício para o desenvolvimento dos macro princípios, procurando uma repetição sistemática dos referenciais coletivos identitários da equipa, aumentando a especificidade e representatividade dos contextos. Assim, predominavam contextos em escalas intersetoriais e coletivas, em espaços e relações numéricas maiores. A complexidade dos exercícios era também elevada, assim como havia uma maior continuidade em relação aos restantes dias da semana (exercícios divididos em frações de 6 a 10min e pausas de 1 a 2 minutos entre frações). Os comportamentos treinados incidiam essencialmente sobre os momentos de organização da equipa. Usualmente, treinávamos a ligação entre as fases de organização quer ofensiva, quer defensiva. Por exemplo (Figura 10), um contexto onde pretendíamos treinar a ligação entre a 2ª e 3ª fase da organização ofensiva (10x10+GR), através de criação de situações de finalização por meio da exploração do jogo interior. Para tornar o jogo propenso, se os amarelos obtivessem golo após desequilíbrio / aceleração no retângulo interior, valia 3 pontos. Os restantes golos valiam 1 ponto. Se os vermelhos conquistassem a posse da bola, marcavam ponto ao ultrapassar o meio campo, através de condução ou receção para lá do meio campo.

²⁴ **A subdinâmica de esforço predominantemente em duração** caracteriza-se por ações que se desenrolam ao longo de todo o jogo, de forma mais contínua. Ou seja, uma intermitência entre ações características da subdinâmica de esforço em tensão, ações típicas da subdinâmica de esforço em velocidade, e ações que ocorrem no período entre as duas subdinâmicas referidas (trote, corrida média / baixa intensidade, caminhada). Em suma, um esforço muito semelhante ao da forma como pretendemos jogar na competição.

Porém, por vezes, incluíamos um contexto de prática com foco nos momentos de transição, por exemplo, a transição ataque-defesa após uma situação de finalização. Eram também, neste dia, introduzidos alguns elementos estratégicos. Assim, procurávamos que uma das equipas se estruturasse e expressasse alguns comportamentos de forma semelhante ao adversário, conforme a observação efetuada pelo Treinador Adjunto, de modo a tentar prever e preparar para possíveis interações, confrontos e problemas que ocorram no jogo seguinte. A duração total deste treino estava compreendida entre os 80 e os 100 minutos.

Dois dias antes do jogo (J-2), voltávamos aos meso e micro princípios em escalas grupais, setoriais e intersetoriais. Os principais objetivos deste treino consistiam em: aumentar os níveis de confiança da equipa; preparar estrategicamente a abordagem ao jogo; garantir a recuperação dos jogadores para o jogo; e promover uma situação que estimulasse a subdinâmica de esforço predominantemente em velocidade²⁵.

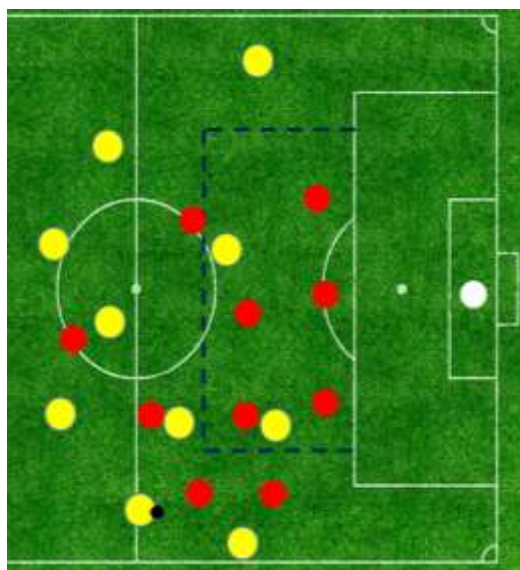


Figura 10. Contexto de prática para treinar a ligação entre a 2ª e 3ª fase da organização ofensiva (10x10+GR), através de uma propensão para o jogo interior (se os amarelos obtivessem golo após desequilíbrio / aceleração no retângulo interior = 3 pontos). Os vermelhos marcavam ponto ao ultrapassar o meio campo (condução ou receção).

²⁵ **A subdinâmica de esforço predominantemente em velocidade** caracteriza-se por ações de grande intensidade / velocidade resultante de comportamentos de grande aceleração que o jogo requisita, maioritariamente percorrendo grandes espaços.

Neste sentido, inicialmente procurávamos um contexto propenso a comportamentos que exigissem elevada velocidade nas ações. Esta opção justifica-se pelo facto de, no jogo, por vezes, ser necessário realizar deslocamentos largos e em grande velocidade. As transições ofensivas em contra-ataque são um bom exemplo, pois obrigam a deslocamentos em grande velocidade, quer dos atacantes como de quem defende. Por este motivo, e dado que estas ações são menos solicitadas nas outras sessões de treino, importa preparar os jogadores para estas possíveis situações. Por norma, utilizávamos, exercícios com grande frequência de situações de finalização. Este contexto de finalização era desenvolvido sem muito estorvo e em superioridade numérica para o ataque, de modo a promover maior probabilidade de sucesso e aumentar os níveis de confiança da equipa. Pretendíamos habituar os jogadores a aparecer nas zonas propícias para finalizar; aprimorar a relação / comunicação entre os jogadores; e aperfeiçoar as habilidades motoras específicas de passe, cruzamento e remate, nas suas diferentes formas de execução (exemplo na Figura 11). Tendo em conta o aproximar do jogo seguinte, importávamo-nos em diminuir a densidade e a complexidade dos desempenhos, de modo a garantir a recuperação dos jogadores e, assim, permitir o máximo desempenho na competição. Esta fase do treino era normalmente orientada pelo Treinador Adjunto-Estagiário.

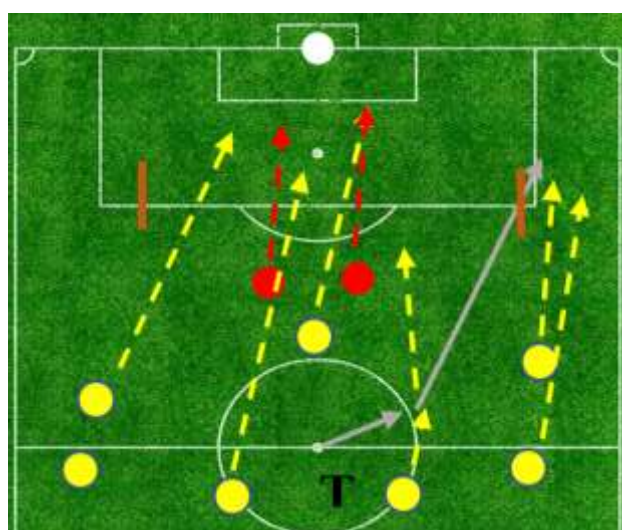


Figura 11. Exemplo de exercício de finalização numa subdinâmica de esforço predominantemente em velocidade.

A abordagem estratégica incidia, maioritariamente, nas primeiras fases de cada momento de organização. Por exemplo, no momento de organização defensiva, o modo como iríamos condicionar (ou não) a primeira fase de construção do adversário, a definição de zonas de pressão mais vantajosas para recuperar a posse de bola, e a profundidade defensiva da equipa. A estratégia tinha em conta os nossos pontos fortes, bem como a observação efetuada ao adversário, procurando que a equipa não titular simulasse os seus comportamentos. Em alguns casos, eram colocados constrangimentos no contexto de modo a promover uma simulação mais aproximada. Estes contextos promoviam a solicitação da subdinâmica de esforço predominantemente em duração, contudo, com alguma descontinuidade e baixa densidade, devido à necessidade de recuperar para o jogo. Esta parte do treino mais estratégica era orientada pelo Treinador Principal com o apoio do Treinador Adjunto-Estagiário no feedback à equipa titular, e do Treinador Adjunto na organização da equipa não titular. A duração total deste treino era entre os 75 e os 90 minutos.

No dia que antecede a competição (J-1) o foco direcionava-se para três vertentes: incutir emotividade positiva no grupo; promover o alerta e a atenção dos jogadores; e preparar as bolas paradas para o jogo. O primeiro exercício era sempre de carácter lúdico. Seguia-se um mais competitivo, com pouco ou nenhum estorvo, que promovesse a necessidade dos jogadores estarem atentos e em alerta para reagir a algum estímulo visual ou sonoro. Esta primeira parte era orientada pelo Treinador Adjunto. Por fim, as bolas paradas eram treinadas num jogo entre duas equipas, em meio campo, onde a cada três ou quatro repetições de bolas paradas, era permitido jogar durante 30 segundos a 1 minuto. Este facto tornava o treino menos aborrecido e mais competitivo (exemplo na Figura 12).

O Treinador Adjunto-Estagiário focava-se na organização da equipa que seria titular, enquanto o Treinador Adjunto preocupava-se com a organização da outra equipa, procurando simular os comportamentos do adversário. A duração nunca ultrapassava os 70 minutos.

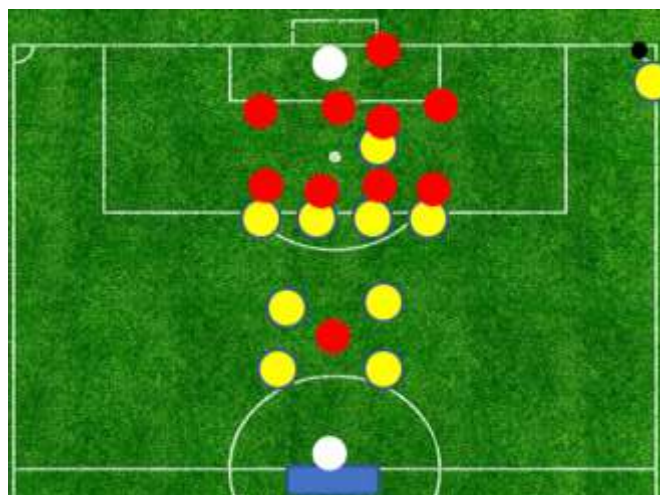


Figura 12. Exemplo de contexto para treinar bolas paradas num formato GR+10x10+GR.

Quadro 8. Padrão Semanal (A = recuperação; B = não, ou pouco, utilizados no jogo anterior; VT = Volume total)

J+1	J+2	J-4	J-3	J-2	J-1	J
Folga	<p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> > Lúdico-competitivo > Escala grupal > Espaços e durações curtas com pausas longas (1:6) > VT = 40 a 60min <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> > Escalas individual e grupal > ½ do treino numa subdinâmica de esforço que predomina a tensão mas com pouca densidade > Espaços curtos, durações curtas e pausas grandes > ½ do treino com maior duração e continuidade. VT = 50 a 70min 	<ul style="list-style-type: none"> > Reflexão sobre o jogo anterior > Meso e micro princípios > Escalas individual, grupal e setorial > Espaços reduzidos > Relações numéricas pequenas e em igualdade > Subdinâmica de esforço que predomina a tensão > Pausas grandes > Elevada Descontinuidade > VT = 75 a 90min 	<ul style="list-style-type: none"> > Vídeo > Macro princípios > Escalas intersectorial e coletivas > Introdução de elementos estratégicos > Espaços e relações numéricas maiores > Elevada complexidade > Subdinâmica de esforço que predomina a duração > Baixa Descontinuidade > Pausas curtas > VT = 80 a 100min 	<ul style="list-style-type: none"> > Meso e micro princípios > Escalas grupal, setorial e intersectorial > Abordagem estratégica ao jogo seguinte > Pouco estorvo > Menor complexidade > ½ do treino numa subdinâmica de esforço que predomina a velocidade > ½ do treino numa subdinâmica de esforço que predomina a duração > Menor densidade > Descontinuidade de média > VT = 75 a 90min 	<ul style="list-style-type: none"> > Bolas Paradas / Estratégia > Lúdico (emotividade positiva) > Alerta / atenção > Elevada Descontinuidade > Baixa Complexidade e > VT = 50 a 70min 	Jogo

3.3.4. A preparação da jornada 14

A preparação para a jornada 14 (o segundo jogo oficial após a nossa chegada) foi extremamente enriquecedora, pela influência que a observação e interpretação da performance do adversário teve no treino e pela relação que foi possível verificar entre o treino e o desempenho no jogo. Para além disso, representa bem uma semana padrão.

O jogo de preparação que tinha sido agendado com o *Majees* (clube da segunda divisão) para quinta-feira (1 de fevereiro) foi cancelado, por motivos alheios. Portanto, optámos por fazer um jogo entre nós, tendo sido necessário convocar alguns juniores para completar duas equipas. A parte inicial do treino foi semelhante ao que antecede os jogos oficiais. Posteriormente, o jogo foi dividido em três partes: duas de 25 minutos e uma de 20. Na primeira parte, colocámos um onze que julgámos ser o melhor naquele momento. Na segunda parte, efetuámos poucas alterações (quatro), apenas aquelas em que acreditávamos que poderiam ser alternativa no onze ou opção para entrar no decorrer do jogo. Na terceira parte, nivelámos as duas equipas. Com isto, pretendíamos promover uma grande densidade de comportamentos relacionados com os princípios dos momentos de organização ofensiva e transição ataque-defesa. Nomeadamente: a nossa saída desde trás; a ligação entre setores pelo médio defensivo; a atração num corredor através de passes curtos seguida de variação rápida em largura e profundidade; o ataque à profundidade dos três jogadores mais adiantados; a objetividade no último terço; o aparecimento nas zonas de finalização; a mudança rápida de atitude mental no momento da perda; e a vigilância dos jogadores mais recuados preparando o momento de transição ataque-defesa. Estes comportamentos eram aqueles que queríamos solidificar na equipa. Para além disso, pretendíamos promover algumas interações novas entre jogadores, colocando-os a jogar na mesma equipa, observando se os comportamentos que daí emergiam poderiam enriquecer a identidade da equipa.

Depois de um dia de folga, realizámos um treino lúdico-competitivo com o intuito de promover a recuperação dos jogadores, incutir uma emotividade

positiva para iniciar a semana de trabalho, desenvolver a coesão do grupo e manter a competitividade nos jogadores. O treino consistiu num circuito com minijogos. Foram constituídas duas equipas de oito jogadores. Havia oito estações com minijogos²⁶. Em cada estação, dois jogadores (um de cada equipa) competiam entre si, durante um minuto. A cada minuto o treinador apitava e as duplas seguiam para a estação seguinte. Foram realizadas duas voltas ao circuito com um intervalo de cinco minutos entre as voltas. No fim, foram contabilizados as vitórias em cada minijogo e definido o resultado final. Os objetivos para o treino estavam alcançados.

Os treinos que se seguiram, visavam, essencialmente, a preparação efetiva para o jogo. Ou seja, reavivar alguns princípios que julgámos pertinentes e adicionar-lhes alguns comportamentos estratégicos. As informações provenientes da observação e interpretação do adversário, efetuada de forma mais detalhada pelo Treinador Adjunto, estavam concluídas desde a semana anterior, devido ao *Sohar* não realizar nenhum jogo oficial desde dezembro. Esta longa ausência da competição deveu-se à eliminação precoce de ambas as Taças (*League's Cup* e *Sultan's Cup*). Deste modo, apesar de ser benéfico o facto de termos toda a informação com bastante antecedência, haviam algumas dúvidas em relação a alterações que pudessem haver no onze titular do adversário. Contudo, prevíamos que os padrões comportamentais coletivos não se alterassem muito, dado que o treinador mantivera-se e não havia ocorrido entradas e saídas de jogadores relevantes durante o mercado de transferências.

Neste sentido, identificámos que o *Sohar*, no momento de transição defensiva, afastava muito os setores. Os dois PLs e os dois Alas eram muito lentos na reação à perda e a linha defensiva era facilmente arrastada pelo ataque à profundidade do adversário, baixando muitos metros rapidamente. Com isto, criava-se muito espaço entre o setor ofensivo e defensivo, ficando a zona do meio campo confinada aos dois médios centros e os corredores exteriores aos

²⁶ A – Canto direto com o pé direito; B – Futgolfe (acertar numa estaca utilizando o pé como 'taco'); C – Futbasquete (colocar a bola num cesto / balde com o pé) ; D – Chapéu (colocar a bola dentro de uma baliza, passando a bola por cima de outra baliza à frente do alvo); E – Golo à tabela (fazer golos em mini balizas após tabela na parede); F – Futvólei; G – Bola na barra; H – Canto direto com o pé esquerdo.

laterais (Figura 13). Os dois médios procuravam colaborar a defender o lado da bola, deixando muito espaço no lado oposto.

Deste modo, no J-4, procurámos contextos de prática que promovessem a capacidade de pressionar e disputar os duelos no centro do jogo, bem como, no momento do ganho da posse da bola, direccionar o jogo para os corredores laterais, preferencialmente para o lado oposto. Para tal, realizámos uma situação de 5x(3+2), num retângulo dividido a meio com uma linha longitudinal (Figura 14). O objetivo consistia em que a equipa em inferioridade numérica pressionasse a equipa que estava em posse, em metade do espaço. Ao recuperar a bola, devia procurar ligar com os dois colegas que se encontravam na outra metade do campo. Cada recuperação valia 1 ponto, cada ligação 2 pontos (recuperação + ligação = 3 pontos). A equipa em superioridade, se efetuasse 8 passes consecutivos, sem interceção, também contabilizava 1 ponto. Este contexto permitiu que os jogadores se focassem em retirar rapidamente a bola da zona onde se concentravam mais jogadores.



Figura 13. Imagem representativa do momento de transição ataque-defesa do Sohar (de verde).

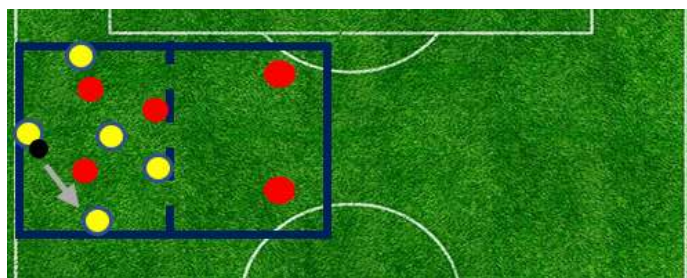


Figura 14. 5x(3+2) com intuito de, na transição defesa-ataque, direcionar a bola para ua zona com menor densidade de jogadores adversários.

Na situação seguinte, procurámos uma maior representatividade, promovendo direção ao contexto, através da colocação de balizas com GR. Neste caso, dentro de um retângulo transversal competiam duas equipas numa estrutura de 4+1 ((GR+4+1)x(1+4+GR)) – Figura 15. A linha de 4 era composta por defesas centrais e laterais ou médios centro e Alas. O jogador mais adiantado era um PL ou médio ofensivo. A equipa que iniciava em posse procurava ultrapassar a linha atrás dos adversários para poder atacar a baliza num 1xGR. A equipa que iniciava a defender, quando recuperasse a posse de bola, teria que procurar sair do retângulo pelas laterais, atacando a baliza através de uma situação de 3x1+GR (o Ala do lado da bola + o Ala contrário + o PL contra um defesa + o guarda-redes). Com estes constrangimentos no contexto, pretendíamos que houvesse maior densidade de transições defesa-ataque, pelos corredores.

No terceiro contexto de prática, promovemos um jogo de GR+10x10+GR, em dois terços do campo total, dividido em dois meios campos e três corredores (Figura 16). O único constrangimento consistia em que ambas as equipas, na fase defensiva, não tinham ajuda dos Alas no meio campo defensivo. Deste modo, na fase ofensiva, havia mais espaço para explorar os corredores exteriores. Neste treino, ficou claro para onde queríamos que a equipa direcionasse o jogo no momento de transição ofensiva.

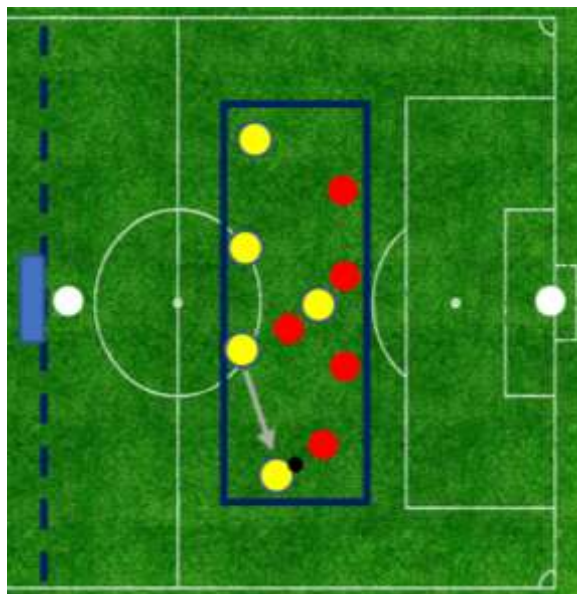


Figura 15. Contexto de prática com o intuito de direcionar o jogo ofensivo para os corredores laterais após a recuperação da bola.

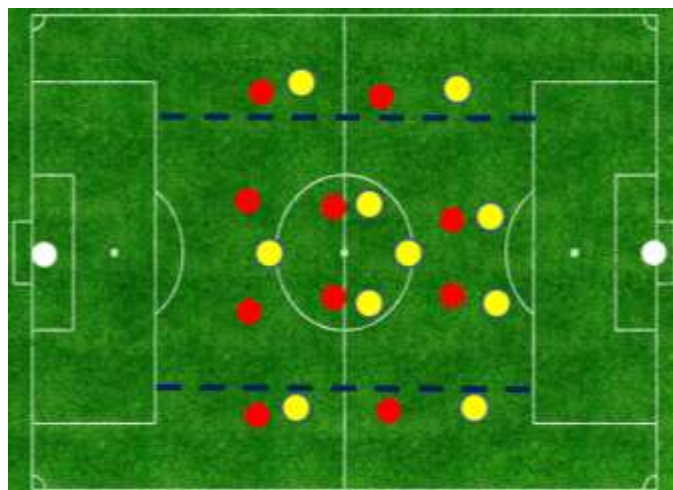


Figura 16. Jogo formal GR+10x10+GR com constrangimento defensivo nos corredores laterais.

Outro aspeto que identificámos na equipa do *Sohar*, foi que procuravam, no momento de organização defensiva, organizar-se estruturalmente em 4-4-2. Contudo, os Alas eram muitos displicentes e atrasados na reorganização e, um dos PLs, apesar de tentar fechar a ligação com o médio mais recuado adversário, também se atrasava constantemente. A linha de quatro defesas estava sempre preocupada em defender as costas, deixando algum espaço à sua frente (Figura 17). No momento da recuperação da bola, efetuavam, frequentemente, uma

transição defesa-ataque rápida, através de passe vertical para as costas da defesa adversária, procurando os dois PLs (Figura 18).

Com o intuito de aproveitarmos as fragilidades defensivas do adversário, e prepararmos-nos para os seus contra-ataques, procurámos, no treino J-3, reavivar alguns princípios de organização ofensiva da equipa, preparando os equilíbrios para a possibilidade de perda da posse de bola. Fundamentalmente, na fase ofensiva, pretendíamos atrair os médios centro do adversário para um corredor e, de seguida, variar rapidamente para o corredor oposto, por dentro do setor médio adversário, utilizando como referência o MI do lado contrário. Com isto, possibilitávamos superioridade numérica no corredor contrário através da envolvimento do MI, do Ala e do Lateral. No momento da perda da bola, queríamos que o portador não conseguisse lançar a bola, com facilidade, para as costas da nossa defesa, e que esta estivesse sempre preparada para antecipar os deslocamentos em profundidade dos PLs.



Figura 17. Imagem representativa do momento de organização defensiva do *Sohar*.



Figura 18. Imagem representativa do momento de transição defesa-ataque do *Sohar*.

Neste sentido, de modo a preparar aquilo que seria a parte fundamental do treino, na parte inicial realizámos um exercício de passe em estrutura. De forma padronizada, pretendíamos que realizassem quatro passes num lado para, de seguida, ligar com o MI do lado oposto. Este servia o Ala na profundidade, que cruzava rasteiro para o PL ou o Ala finalizar em mini balizas. A situação repetia-se para ambos os lados. Foram colocados bonecos no relvado para simularem o posicionamento defensivo do *Sohar*.

O segundo contexto experienciado, neste treino, consistiu numa progressão da última situação do treino anterior. Realizámos um jogo de GR+10x10+GR, em dois terços do campo, dividido em dois meios campos e três corredores. Uma das equipas simulavam a estrutura e funcionalidade do *Sohar*. Isto é, na fase defensiva, os Alas não podiam defender no meio campo defensivo e, quando recuperavam a bola, tinham que procurar rapidamente as costas da defesa adversária. A outra equipa, composta pelos jogadores que prevíamos titulares, havia sido informada dos comportamentos que pretendíamos que evidenciassem. Sempre que a situação parava, por que razão fosse, o Treinador Adjunto colocava a bola nos defesas centrais da equipa composta pelos titulares para reiniciar mais um momento de organização ofensiva. Durante o decorrer da situação, sempre que o Treinador Principal julgasse conveniente, colocava a

bola num dos jogadores da equipa que simulava o adversário, para que esta pudesse explorar o contra-ataque. Deste modo, houve bastante densidade dos comportamentos desejados. O Treinador Adjunto-Estagiário estava focado em verificar se esses comportamentos se evidenciavam e em fornecer feedback individual sempre que julgasse necessário.

Na última situação prática deste treino, procurámos definir como iríamos defender quando o adversário entrasse em organização ofensiva. Havíamos identificado que, no momento de organização ofensiva, na grande maioria das vezes, os defesas centrais e / ou os médios do *Sohar*, não procuravam uma ligação curta entre setores. Realizavam passes longos para as costas do adversário, mesmo quando havia pouco espaço para explorar. Normalmente era para os PLs, mas por vezes para os Alas (Figura 19). Neste sentido, pretendíamos que os jogadores mais adiantados (PL e um MI, preferencialmente) pressionassem os DC do adversário e que os Alas, juntamente com os outros dois médios, perfilassem uma linha de quatro. Esta linha deveria se aproximar da linha defensiva, sempre que o adversário efetuasse um passe longo vertical, de modo a ter superioridade numérica na zona de ressalto da bola. Ademais, o *Sohar*, quando perdia a bola, baixava rapidamente os seus dois médios centros e a sua linha defensiva, ficando a defender em 4+2 (Figura 20). Assim, pretendíamos que neste momento, o nosso PL e os Alas, atacassem a profundidade, de modo a aumentar espaço para os nossos médios construírem a situação de ataque.



Figura 19. Imagem representativa do momento de organização ofensiva do Sohar.

Por estes motivos, esta situação prática, que decorreu no mesmo espaço e com as mesmas equipas que a situação anterior, iniciava-se pela equipa que simulava o adversário. Esta equipa teria que efetuar um passe longo para as costas do adversário durante os primeiros cinco passes. A equipa “titular” havia sido informada dos comportamentos desejados. Sempre que o jogo parasse, ou que o Treinador entendesse, reiniciava outra situação a partir dos defesas centrais que simulavam o adversário. O Treinador Adjunto-Estagiário direcionava o feedback para os “titulares” e o Treinador Adjunto para o “adversário”.



Figura 20. Imagem representativa do momento de transição ataque-defesa do Sohar.

O treino J-2 serviu, essencialmente, para dois aspetos: promover situações de finalização através de comportamentos que pretendíamos para o jogo e que exigissem uma subdinâmica de esforço predominantemente em velocidade; e treinar a abordagem estratégica à 1ª fase dos momentos de organização ofensiva e defensiva.

No primeiro caso, consistiu numa situação padronizada. Iniciava com um passe na diagonal de um MI para o outro, que ao orientar a receção para a frente, indicava aos colegas que deveriam acelerar em profundidade (Figura 21). Nomeadamente, o Ala e Lateral desse lado, pelo corredor; o MI, o Ala do lado oposto e o PL, para as zonas de finalização. O MI que recebia a bola, efetuava um passe na profundidade para o Ala ou Lateral e aproximava-se rapidamente da entrada da área. A distância entre o início e a baliza era suficiente para um sprint de 30 metros. Foram colocadas estacas a sinalizar a zona até onde deveriam manter a máxima velocidade, bem como bonecos a simular o posicionamento defensivo do adversário (4+2). Nesta situação, o Treinador Adjunto estava preocupado com que os jogadores cumprissem o percurso em máxima velocidade, incentivando-os. O Treinador Adjunto-Estagiário indicava o início de cada repetição. O Treinador Principal concedia feedback nas zonas de finalização.



Figura 21. Situação de finalização padronizada numa subdinâmica de esforço predominantemente em velocidade.

No segundo caso, a abordagem estratégica resultou do que havíamos identificado nos comportamentos do *Sohar*. No momento de pontapé de baliza do adversário, o *Sohar* obrigava o GR a bater longo, condicionando com os PLs e com os Alas. Baixava bastante a linha defensiva e os dois médios, para que fossem os médios a disputar a bola aérea (Figura 22). Neste sentido, num contexto de jogo GR+10x10+GR, colocámos uma equipa a simular o *Sohar* a defender, enquanto a outra equipa, com os “titulares”, reiniciava sempre o jogo com pontapé de baliza. O Treinador Adjunto ficou encarregue de falar com a equipa “adversária” acerca do que deveriam fazer. O Treinador Principal conversou isoladamente com os “titulares”, definindo algumas estratégias. A primeira passava por concentrar a maioria dos jogadores no corredor esquerdo, arrastando os adversários para essa zona. Porém, o nosso Ala Direito (AD), ficava ligeiramente aberto, como que distraído. O GR direcionava o pontapé para a direita, para que o Ala tivesse espaço e vantagem para controlar a bola. Pretendíamos com isto, surpreender num primeiro momento, evitando o duelo aéreo e colocando o nosso Ala mais rápido e irreverente com a bola controlada perante a defesa adversária. A segunda abordagem ia no sentido daquilo que julgávamos que aconteceria frequentemente no jogo. O PL, ligeiramente descaído para a direita, servia como referência para o duelo aéreo, com a intenção de desviar para as costas da defesa adversária. O MID aproximava-se

do PL para disputar uma possível bola mais curta. O AD procurava explorar as costas da defesa adversária, caso o desvio ocorresse. O Ala Esquerdo (AE) juntava-se aos médios para efetuar cobertura, preparando para um ressaltado na direção da nossa baliza. Após duas ou três repetições, permitíamos que jogassem aproximadamente 45 a 60 segundos. No fim, ainda treinávamos a nossa saída curta algumas vezes. Na mesma estrutura, passávamos para o pontapé de baliza adversário, a nossa 1ª fase do momento de organização defensiva. Estrategicamente definimos que iríamos obrigar o GR a bater longo. Acreditávamos que seríamos mais fortes no duelo aéreo e que conseguiríamos, assim, ter algum espaço a explorar depois desse momento.



Figura 22. Imagem representativa do momento de organização defensiva do *Sohar*, perante um pontapé de baliza do adversário.

Para o último treino de preparação (J-1), estavam reservadas as bolas paradas. Relembrávamos o nosso posicionamento defensivo e os comportamentos a ter perante as diferentes possibilidades de bolas paradas ofensivas do adversário. Preparávamos as nossas bolas paradas ofensivas consoante o que havíamos observado do adversário.

Nesta fase da época, ainda defendíamos as bolas paradas de forma mista. No caso do canto, colocávamos um jogador no poste do lado da bola,

outro na linha da pequena área um pouco à frente do poste e outro mais atrás, três metros. Cinco jogadores efetuavam marcação individual. Um jogador na entrada da área e outro entre a área e o meio campo, ambos preparados para o ressalto ou para uma transição defesa-ataque. Nos livres laterais, procurávamos criar uma linha baixa, para possibilitar atacar a bola de frente. As referências também eram individuais, exceto o primeiro jogador da linha, o jogador que ficava na entrada da área e os jogadores que ficavam na barreira.

Ofensivamente, trabalhámos duas situações: um canto e um livre lateral. Havíamos identificado que, no canto, o *Sohar* posicionava um jogador no poste do lado da bola, três jogadores distribuídos na linha da pequena área (um à frente do 1º posto, outro alinhado ao penalti e outro no enfiamento do 2º poste), três referenciados individualmente e outros dois na entrada da área (Figura 23). Deixavam um jogador no meio campo.



Figura 23. Imagem representativa de um momento de bola parada defensiva do *Sohar*, perante um pontapé de canto do adversário.

Perante isto, optámos por provocar a zona entre o GR e o primeiro poste. Colocámos um jogador entre o 1º e o 2º jogador do *Sohar* que se encontravam na linha da pequena área. Atrás desse jogador, o PL e os dois DCs apareciam consecutivamente. A bola era dirigida para a zona destes três jogadores.

Colocámos um jogador a aparecer no segundo poste, caso alguma bola atravessasse toda a área e outro jogador na entrada da área, para um possível ressalto. Posicionámos um jogador junto ao batedor, de modo a retirar dois adversários da área. Este jogador, após a bola ser batida, dirigia-se rapidamente para a entrada da área. O batedor era o mesmo em ambos os lados, pelo que o ponto de partida dos jogadores que atacavam a bola diferenciava consoante o lado. Ou seja, com a trajetória no sentido da baliza, partiam mais próximos. No lado oposto, partiam mais afastados. Em equilíbrio, na zona do meio campo, colocámos dois jogadores. No caso do livre lateral, procurámos incidir na mesma zona, no enfiamento da primeira metade da baliza. Três jogadores apareciam nessa zona (MI, PL e DC), enquanto outros dois (DC e Ala) apareciam mais ao segundo.

Em suma, esta semana de preparação da jornada 14 teve uma dedicação minuciosa da nossa parte (Quadro 9). Acreditámos que a nossa forma de jogar, com pequenos ajustes estratégicos, aproximar-nos-ia do sucesso no jogo. O *Sohar*, pelas suas características funcionais, era um adversário que estava ao nosso alcance. Encontrava-se a uma distância pontual de 4 pontos abaixo. Num outro ponto, adiante, abordaremos a observação e interpretação da performance da equipa neste jogo contra o *Sohar*, onde iremos discorrer sobre o efeito desta semana de trabalho nesse jogo.

Quadro 9. Semana de preparação da jornada 14. Um exemplo de Padrão Semanal.

	Quinta 01/fev	Sexta 02/fev	Sábado 03/fev	Domingo 04/fev	Segunda 05/fev	Terça 06/fev	Quarta 07/fev	Quinta 08/fev
Hora	18:45		18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	17:20
Local	Al Nahda Club	FOLGA	Al Nahda Club	Al Nahda Club	Al Nahda Club	Al Nahda Club	Al Nahda Club	Sohar Complex
Atividade	Treino		Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Jornada 14
Adversário	(jogo entre nós)		(+2)	(-4)	(-3)	(-2)	(-1)	Sohar
Conteúdo / Escala	Organização Ofensiva e Transição Ataque- Defesa em escala coletiva		Círculo lúdico- competitivo grupal	Organização Defensiva e Transição defesa- ataque individual, grupal e setorial	Organização Ofensiva e Transição Ataque- Defesa; Organização Defensiva e Transição Defesa- Ataque, escala	3ª fase da Organização Ofensiva (Finalização); Organização e Ofensiva e Defensiva coletiva (abordagem)	Bolas paradas ofensivas e defensivas (abordagem estratégica)	
Características Predominantes do Desempenho	Aproximadas ao jogo		Minijogos; amotividade positiva; desempenhos curtos e pausas grandes; descontinuidade alta; espaços reduzidos; complexidade baixa;	Maior tensão nas ações; desempenhos curtos e pausas grandes; descontinuidade alta; espaços reduzidos; competividade elevada; complexidade média	Maior duração nas ações; espaços maiores, pausas curtas; descontinuidade baixa; complexidade e competividade elevadas	Maior velocidade nas ações; desempenhos curtos e pausas grandes; Descontinuidade média; complexidade e competividade média;	Grande ativação / aceleração nas ações; desempenhos muito curtos; pausas grandes; Descontinuidade alta; complexidade média / baixa; Competividade média / baixa.	

3.3.5. Maio, um mês congestionado

Como suprarreferido, o calendário competitivo em Omã tinha as suas particularidades. Após a 18ª jornada (28 de abril), e até ao fim do campeonato (3 de junho), houveram cinco jogos com apenas três dias de recuperação; dois jogos com quatro; e um jogo com seis. Ou seja, durante este período, predominou um intervalo de três dias entre jogos.

Deste modo, o padrão semanal teve que sofrer alterações. A primeira alteração incidiu nas rotinas de trabalho da equipa técnica (Quadro 10). Neste período não houveram folgas. Algumas tarefas tiveram que ser suprimidas e outras melhor repartidas entre todos os elementos da equipa técnica. Por exemplo, ao invés de mostrarmos a toda a equipa um vídeo acerca dos aspetos positivos e negativos do jogo anterior da nossa equipa, optámos por mostrar, caso julgássemos relevante, alguma situação de forma mais individual, grupal ou setorial. O Treinador Adjunto-Estagiário, ao observar e interpretar o jogo, apenas anotava os tempos correspondentes aos comportamentos identificados como relevantes, abdicando de realizar a edição do vídeo.

Quadro 10. Distribuição das tarefas desempenhadas pelo Treinador Adjunto-Estagiário num período com jogos de três em três dias.

	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª
DIA		- Observar próprio jogo - Periodizar semana - Preparar treino da tarde	- Observar momentos de organização e transição do adversário - Preparar treino da tarde	- Observar momentos de bolas paradas do adversário - Preparar treino da tarde		- Observar próprio jogo - Periodizar semana - Preparar treino da tarde	- Observar momentos de organização e transição do adversário - Preparar treino da tarde	- Observar momentos de bolas paradas do adversário - Preparar treino da tarde - Programar próxima semana	
NOITE	JOGO	TREINO ou FOLGA	TREINO	TREINO	JOGO	TREINO ou FOLGA	TREINO	TREINO	JOGO

A observação do adversário passou a ser dividida por todos os elementos da equipa técnica e confinada apenas a dois jogos. Estes dois jogos não eram necessariamente os dois últimos. Eram aqueles que julgássemos representarem melhor o que seria a abordagem do adversário quando no jogo contra a nossa equipa. O Treinador de Guarda-Redes ficava responsável pelas Bolas Paradas, o Treinador Adjunto pelos momentos da fase defensiva e o Treinador Principal pelos momentos da fase ofensiva. Quando reuníamos para preparar o treino, discutíamos todos os assuntos em conjunto, fundamentalmente, o que havia de relevante para mostrar sobre o nosso jogo; o que havíamos identificado sobre o adversário; a abordagem estratégica para o jogo; e os conteúdos e contextos a aplicar no treino.

Quanto à distribuição semanal dos conteúdos, o foco restringiu-se na recuperação dos jogadores e na componente estratégica. Com o calendário congestionado, a problemática da recuperação elevou-se. Jogar de três em três dias provoca uma maior magnitude da fadiga pós jogo (Mohr et al., 2015) e, por conseguinte, esse período pode ser insuficiente para uma recuperação ótima (Dupont et al., 2015). Isto pode provocar a diminuição do desempenho dos jogadores e um aumento do risco de lesão (Dupont et al., 2010). Numa fase importante da época, com vários jogos, ter jogadores lesionados impossibilitava-nos de ter a melhor equipa disponível para a competição.

Neste sentido, o dia pós-jogo (J+1) estava reservado para a recuperação dos jogadores. De modo a garantir que todos estavam a ser acompanhados pelo Departamento Médico do clube, para que fossem empregues meios facilitadores de recuperação, marcávamos, por norma, treino neste dia. Contudo, por vezes proporcionávamos um dia de descanso aos jogadores. Esta opção acontecia sempre que, após os jogos, não fosse possível efetuar um bom descanso, devido ao horário tardio do jogo e / ou pelas viagens longas de volta, bem como pelo desgaste emocional do jogo. Em caso de treinarmos no J+1, os jogadores que haviam participado no jogo mais de 60 minutos não efetuavam trabalho no campo. O Treinador Adjunto, em sintonia com o Departamento Médico, definia as tarefas para esse grupo, de forma personalizada. Ou seja, consoante as necessidades de cada um, realizavam tratamento em caso de lesão /

traumatismo, alongamentos, massagens ou banho de imersão em água gelada. Relativamente ao grupo com menor ou nenhuma participação no jogo, o treino era semelhante ao que ocorreria no J+2 de uma semana padrão. Ou seja, numa primeira parte, objetivava o desenvolvimento de aspetos micro do nosso jogar, relacionados com a função de cada jogador. Numa segunda parte, o desenvolvimento mais coletivo do nosso jogar. Neste dia, era usual a presença de jogadores dos juniores. O treino durava entre 50 a 70 minutos.

O treino do J+2 / J-2, independentemente de ter havido treino no dia anterior, centrava as preocupações em dar continuidade à recuperação, libertar emocionalmente e preparar estrategicamente a abordagem ao jogo. Neste sentido, após uma pequena reflexão sobre o jogo perante a equipa, a parte inicial comportava um carácter mais lúdico-competitivo, através de meínhos, “patalecas” ou outro exercício similar. De seguida, incidíamos na abordagem estratégica, através de contextos em escala coletiva. Estes contextos normalmente eram padronizados, com pouco estorvo e com muita descontinuidade. O treino terminava com um novo jogo de carácter lúdico-competitivo, que, normalmente, consistia numa *taxima* adaptada, com menor densidade de ações. Este treino não ultrapassava os 60 minutos.

O foco do treino J-1 centrava-se em inculcar emotividade positiva, promover o alerta e atenção e preparar as bolas paradas. Inicialmente, o Treinador Adjunto orientava um exercício lúdico. De seguida, criávamos um contexto onde procurávamos associar a necessidade de promover a atenção e a reação à finalização. Esta parte era orientada, em conjunto, pelo Treinador Adjunto-Estagiário e Treinador Adjunto. Por fim, as bolas paradas eram resumidas a uma ou duas, estrategicamente preparadas para este jogo. O treino durava entre 45 e 60 minutos.

O período entre a jornada 20 e 22 representam o descrito anteriormente (Quadro 11). O jogo contra o *Suwaig*, no dia 6 de maio, referente à 20ª jornada, realizou-se no *Sultan Qaboos Sports Complex*, em *Muscat*, às 20:55h. Após o jogo, partimos em viagem de autocarro para *Buraimi*. Chegámos perto das 5h da madrugada do dia seguinte. O jogo, que terminou com uma igualdade a zero golos, exigiu o máximo dos jogadores, perante uma equipa que estava

destacada em 1º lugar na tabela classificativa e que veio a se consagrar campeã. Pelo exposto, optámos por não realizar treino neste dia, libertando-os para um bom descanso. No entanto, o jogo seguinte (na quinta-feira) disputava-se em *Salalah*, a mais de 1000km de *Buraimi*, o que obrigava a quase um dia inteiro em viagens de autocarro e avião.

Quadro 11. Distribuição das características dos conteúdos num período com jogos de 3 em 3 dias.

J	J+1	J+2 / J-2	J-1	J
jogo	<p><u>A</u></p> <p>> Departamento Médico; Estratégias facilitadoras de recuperação</p> <p><u>B</u></p> <p>> Escalas individual, grupal e coletiva</p> <p>> ½ do treino com maior tensão mas pouca densidade</p> <p>> Espaços curtos, durações curtas e pausas grandes</p> <p>> ½ do treino com maior duração e continuidade.</p> <p>> VT = 50 a 70min</p>	<p>> Reflexão sobre o jogo anterior</p> <p>> Escala coletiva</p> <p>> Abordagem estratégica ao jogo seguinte</p> <p>> Pouco estorvo</p> <p>> Menor complexidade</p> <p>> Pausas grandes</p> <p>> Baixa densidade</p> <p>> Elevada Descontinuidade</p> <p>> VT = 50 a 60min</p>	<p>> Escala coletiva</p> <p>> Bolas Paradas / estratégia</p> <p>> Lúdico (emotividade positiva)</p> <p>> Alerta / atenção</p> <p>> Elevada Descontinuidade</p> <p>> Baixa Complexidade</p> <p>> VT = 45 a 60min</p>	jogo

Deste modo, com um dia de descanso após o jogo anterior, e o dia antes do próximo jogo reservado para viajar, restava-nos apenas um dia para treinar. O adversário era o *Dhofar*, a equipa com mais títulos no país. Por isso, era por nós considerado um adversário de grau de dificuldade elevado. Neste treino (J+2 / -2), focámo-nos em libertar emocionalmente os jogadores e definir a estratégia para o jogo. Assim, após uma reflexão muito sintética sobre o jogo anterior, iniciámos o treino com uma competição de “pataleca”, com carácter lúdico. Foram definidos quatro grupos, havendo competição intergrupar e intragrupal. Contabilizava-se o jogador e o grupo que cometiam maior número de erros. De seguida, numa escala coletiva, em dois terços do campo, preparámos aquilo que seria a abordagem ao jogo. Incidimos, sobretudo, na 1ª fase da organização ofensiva e defensiva. O *Dhofar*, no momento do pontapé de baliza do adversário, permitia algum espaço para construir pelos DC. Deste modo, promovemos um contexto de jogo de GR+10x6+GR em que a equipa em inferioridade numérica

simulava o condicionamento do adversário à nossa 1ª fase de construção, com quatro jogadores. Optámos, apenas, por relembrar a nossa saída curta, acrescentando-lhe um detalhe: procurar, maioritariamente, o corredor direito para progredir com o DC. Esta opção deveu-se a termos identificado que o avançado que saltava para pressionar o DC da esquerda, era mais eficaz e inteligente nessa ação. Ao conseguir ultrapassar o meio campo, a equipa em superioridade numérica podia atacar a baliza num 5x2+GR.

No momento de organização defensiva, optámos por um bloco médio, permitindo a saída curta desde o GR. A fadiga acumulada, a qualidade de jogo interior dos médios do adversário e a capacidade em explorar a profundidade através dos seus dois avançados, determinou esta opção. Para prepararmos este aspeto, criámos um contexto de GR+8x8+GR, no mesmo espaço anterior embora reduzido à largura. A equipa que simulava o adversário, através dos quatro defesas, dos dois médios e do GR, procuravam ligar, pelo interior do nosso bloco, com os dois PLs que baixavam para receber. Os “titulares” fechavam o bloco com o PL, os dois Alas, e os três médios (com pivô defensivo), perfazendo 1-4-1. Os dois DCs vigiavam os PLs. Sempre que o “*Dhofar*” conseguisse ultrapassar o meio campo, realizavam 3x1+GR. Sempre que os “titulares” recuperassem a bola, atacavam a baliza com 4x2+GR. No fim, realizamos uma *taxima*, em formato torneio, com três equipas. Duas a jogar, enquanto a outra equipa realizava alguns alongamentos. Jogaram todos entre si, duas voltas, em jogos com uma duração de 1 minuto e meio. O treino foi curto (50 minutos), conciso e serviu os propósitos estabelecidos.

O J-1 foi para viajar. Marcámos a concentração, na sede do clube, para as 10:30h e a partida para *Muscat* às 11h. Pelo meio, efetuámos uma paragem para almoçar. No Aeroporto Internacional de *Muscat*, levantámos voo para *Salalah* às 18:40h. Duas horas depois chegámos ao hotel, jantámos e descansámos. O jogo decorreu às 18h sob uma elevada humidade relativa do ar e muito calor, típico desta região do País. Foi um jogo que provocou um elevado desgaste emocional e fisiológico, em que os jogadores realizaram um enorme esforço até ao último minuto para tentar inverter o resultado (1-0). Porém, a derrota confirmou-se. Após o jogo, partimos no voo das 22:10h para *Muscat*. Na

capital, pelas 00:30h, iniciámos viagem para *Buraimi*, à qual chegámos próximo das 6h da madrugada. Pelo exposto, decidimos que o J+1 seria para descansar.

Após dois jogos fora, a jornada 22, perante o *Muscat*, disputava-se em *Buraimi*, três dias depois, pelas 18:10h. Portanto, tínhamos dois dias para prepararmos o jogo. Em reunião entre a equipa técnica, decidimos que beneficiávamos em libertar emocionalmente os jogadores e garantir uma ótima recuperação, ao invés de treinar efetivamente. A três semanas do fim do campeonato, a identidade da equipa era evidente. Assim, no treino J+2 / -2, os jogadores com traumatismos / lesões, ou outras necessidades médicas, restringiram-se ao Departamento Médico. Com os restantes jogadores, optámos por repetir um circuito lúdico que havíamos realizado em fevereiro, aquando da preparação da jornada 14, explicado no ponto anterior. Porém, com uma pequena alteração: permitimos um minuto de pausa para transitar entre estações. Deste modo, garantimos uma maior descontinuidade na sessão.

No treino J-1, procurámos estimular a reatividade dos jogadores, elevar a sua confiança e treinar uma saída do GR pelos Laterais. O Treinador Adjunto ficou encarregue de, na parte inicial, promover uma preparação geral do corpo para a prática, seguido de um exercício que estimulasse a atenção e o estado de alerta dos jogadores. Posteriormente, realizámos uma situação padronizada, sem oposição, que culminava com um cruzamento e finalização (10x0+GR). De seguida, colocámos oposição passiva para trabalharmos a saída pelos laterais a partir do pontapé de baliza. O *Muscat* estruturava-se num 4-4-2 losango, sendo que, em organização defensiva, preocupavam-se em fechar o espaço interior, libertando as laterais. No pontapé de baliza do adversário, bloqueavam os DCs e juntavam-se ao círculo central para o duelo aéreo, prevendo um pontapé longo do GR. Deste modo, procurámos que o GR colocasse diretamente a bola no LE. Consequentemente, o MD deveria efetuar a cobertura ofensiva, o MIE realizar o apoio no interior do bloco do adversário e o AE procurar a profundidade, para ser servido ou para criar espaço para os colegas. Este exercício, padronizado, serviu para que os jogadores visualisassem, em campo, o espaço que iria haver no jogo e realizassem algumas repetições. Cada repetição terminava com finalização (4x1+GR).

O resultado não foi o esperado (derrota por 1-3), alcançando, nestes três jogos, apenas um ponto. Foram nove dias muito desgastantes a todos os níveis, quer pelos poucos dias de recuperação, quer pelas muitas horas em viagens, e ainda pela qualidade dos adversários. O aspeto mais positivo resultou na ausência de lesões graves, permitindo manter a utilização dos melhores jogadores, com a exceção de, em um ou outro jogo, optarmos por fazer descansar algum jogador.

3.3.6. O controlo do processo

O processo de preparação da equipa tem como principal objetivo a construção de uma forma de jogar que acreditamos nos levar ao sucesso. Sendo este um processo caracterizado por uma progressão não linear e complexa, importa aferir, continuamente, o estado do seu desenvolvimento. No nosso entender, existem quatro meios objetivos de controlo do processo: a operacionalização do próprio treino; a observação da equipa em jogo; a observação da equipa no treino; e a informação acerca da resposta ao treino e estado de prontidão dos jogadores.

Considerámos como um meio fundamental de controlo do processo a adequada operacionalização e distribuição dos conteúdos de treino ao longo da semana. Esta deverá direcionar a atenção para a coerência entre a ideia e os contextos criados; para o binómio desempenho-recuperação (individual e coletivo); para a complexidade das situações; e para a envolvimento emocional. Abordámos anteriormente este aspeto quando apresentámos o nosso Planeamento Semanal. Iremos demonstrar, nos tópicos seguintes, a forma como utilizámos os restantes meios de controlo no nosso contexto.

3.3.6.1. A observação e interpretação da performance da nossa equipa na competição

Com a observação e interpretação da performance no jogo pretendíamos identificar os principais problemas da equipa, delinear contextos que promovam

soluções para esses problemas e, posteriormente, avaliar se o efeito da operacionalização desses contextos transformou o nível de jogo da equipa (Garganta et al., 2015), no sentido pretendido. Sendo que desejámos que a progressão do processo siga no sentido da forma de jogar idealizada, as preocupações em relação a observação do jogo da nossa equipa acompanhavam a mesma lógica. Neste sentido, a nossa observação focava-se nos princípios que preconizam o nosso modelo de jogo.

A constituição de um guia com indicadores relativos a esses princípios pode ser muito útil nestas tarefas (Garganta, 2001). Contudo, este guia, para além de contemplar, de um modo geral, os princípios caracterizadores da nossa ideia de jogo, era maleável no sentido de permitir pequenos ajustes de acordo com a estratégia definida no plano para determinado jogo, bem como possibilitar a relevância de alguns princípios que foram destacados na preparação desse mesmo jogo. Por este motivo, para cada jogo, o guia possuía indicadores relacionados com as referências da forma de jogar da equipa – a matriz do guia; e indicadores relacionados com o plano para esse jogo – a parte variável.

Serve como exemplo a observação efetuada ao jogo que defrontámos o *Sohar*, referente à jornada 14, que apresentamos anteriormente toda a sua preparação. Os indicadores que definiram se o processo transformou a expressão da equipa no jogo foram os mesmos utilizados na preparação do jogo ao longo da semana, isto é:

- Organização Ofensiva:
 - Atrair os médios do adversário para um corredor e, de seguida, utilizar o MI do lado oposto, que se projeta entre o setor médio, para ligar para o outro corredor, promovendo superioridade com o envolvimento do Lateral, Ala e MI;
 - O 1º pontapé de baliza direcionado para o lado direito, em contrapasso do aglomerado de jogadores no lado esquerdo;
 - Sempre que não for possível a saída curta que privilegiamos, optar pela referência PL descaído para a direita, para desviar para o AD;
- Transição Defensiva:

- Pressão imediata sobre o portador da bola, impossibilitando o passe longo em profundidade para as costas da nossa defesa;
- Preparação e antecipação da linha defensiva para o passe nas costas;
- Juntar rapidamente o bloco;
- Organização Defensiva:
 - Manter bloco coeso em duas linhas de 4 bem próximas;
 - PL com ajuda do MI pressionam os DCs do adversário na 1ª fase de construção e pontapé de baliza do adversário, obrigando a errar e a bater longo;
 - Grande disponibilidade para disputar os duelos no centro do jogo;
- Transição Ofensiva:
 - Os Alas e o PL procuram rapidamente a profundidade de modo a arrastar a defesa do adversário;
 - Retirar a bola da zona de pressão direcionando-a para os corredores laterais;
 - Objetividade na procura pelo golo;
- Bola Parada Defensiva: cantos e livres laterais com defesa mista;
- Bola Parada Ofensiva: nos cantos e livres laterais, procurar a zona entre o GR e o 1º poste.

Para além dos princípios basilares da nossa ideia de jogo, estes foram os aspetos destacados na preparação da semana, por isso representam os principais indicadores de observação e interpretação da performance da equipa para este jogo.

O resultado do jogo não foi o desejado (3-3), apesar de termos estado em vantagem três vezes. Após a observação e interpretação efetuada pelo Treinador Adjunto-Estagiário, resumido no Quadro 12, apercebemo-nos de que houve muitos momentos em que não conseguimos ter critério na nossa organização ofensiva, com muitas precipitações e passes falhados. Não aproveitámos a vantagem nos corredores como pretendíamos devido à pouca rapidez em direccionar o jogo para lá e em variar de corredor. Prendemos muito

o jogo na zona central, promovendo os duelos. Quando conseguimos controlar o jogo com bola, e afastarmo-nos dos duelos, sobretudo entre os 25 e os 60 minutos, surgiram as principais oportunidades para marcar golo. Nesse período, conseguimos criar espaço para o MI (do lado oposto) receber atrás dos médios do adversário. Os três golos resultaram desse espaço criado. No 1º golo (27min), partindo desse espaço criado, o MIE procura as costas da defesa adversária e, servido pelo MID, recebe a bola já dentro de área e finaliza. No segundo golo (56min), o MID recebe a bola após uma variação diagonal e serve o AD, na profundidade nas costas da defesa e este remata eficazmente. O terceiro golo surge num período do jogo que estávamos a ter dificuldades em controlar o jogo, e foi quase idêntico ao anterior. O MID recebe a bola após uma variação diagonal, abre para o AD que temporiza para permitir o envolvimento do LD. Estava criada a superioridade no corredor. O Ala tabela com o MID e recebe a bola nas costas da defesa, dentro de área, finalizando com sucesso. Apesar do sucesso nestas três situações, houveram muitas outras que o espaço foi criado e não conseguimos aproveitá-lo.

Quadro 12. Síntese da observação e interpretação da performance da nossa equipa no jogo da jornada 14, perante o *Sohar*.

Organização Ofensiva	Transição Defensiva	Organização Defensiva	Transição Ofensiva
Superioridade na 1ª fase pelo MD; Espaço criado para o MI oposto à bola; Pouco aproveitamento desse espaço; Quando aproveitamos resultou nos golos; Pouco aproveitamento do espaço nos corredores laterais; Pouco envolvimento dos laterais;	Forte reação á perda individual / grupal no CJ, que diminui a partir de metade da primeira parte; MIs e AD demoravam a juntar linhas; Linha defensiva eficaz a antecipar a profundidade dos PLs do adversário;	MIs a pressionar em simultâneo abria espaço entre as linhas; Linhas defensiva e média muito afastadas; Muitos duelos perdidos no CJ;	Demora a retirar a bola da zona aglomerada; Pouca objetividade e aproveitamento das situações propícias ao contra-ataque; Muitos passes falhados e precipitações;

Defensivamente tivemos muitas dificuldades. Até entrámos bem a condicionar o portador da bola, impedindo os passes na profundidade. Contudo, durou apenas 15 minutos. Não conseguimos ser superiores no CJ,

nomeadamente nos duelos, perdendo a sua maioria. Para além disso, a segunda linha de quatro que preparámos não “apareceu”. Os MIs demoravam muito a juntar e, por esse motivo, apesar da nossa linha defensiva ter sido muito eficaz nos duelos, os ressaltos favoreciam (quase) sempre o adversário. Daí resultaram muitos cantos e livres para o adversário, de onde surgiram os seus três golos. Um livre direto aos 43 minutos. Um livre lateral que, fruto de um desvio na barreira, traiu os nossos defesas e o GR (61min). E um canto, aos 84 minutos, onde fomos muito displicentes na marcação individual.

Da observação deste jogo resultou uma mudança na ideia de jogo. Os três golos sofridos de bola parada, ainda que apenas o terceiro golo tenha resultado de uma falha dos nossos jogadores, serviram para justificarmos a alteração para o método defensivo zonal. Desde a sua chegada que era intenção do Treinador Principal promover essa alteração. Contudo, os hábitos dos jogadores em marcação individual / mista e o facto de nos encontrarmos no período competitivo fez com que optássemos por uma marcação mista, até esta jornada. O jogo oficial seguinte disputava-se a 25 de fevereiro, 16 dias depois, pelo que entendemos ser uma ótima altura para promovermos essa alteração.

O facto de não termos garantido os três pontos não indicam que tudo teve mal. Quando conseguimos manifestar os nossos pontos fortes, evidenciamos grande superioridade em relação ao adversário. Precisávamos de nos tornar mais consistentes durante o jogo, sobretudo no momento de organização ofensiva, de modo a que o adversário tivesse menos oportunidades para potenciar a sua forma de jogar. Para isso, importava que os jogadores tivessem uma melhor interpretação das circunstâncias do jogo e intervissem de modo a encaminhá-lo para o que nos interessava.

A observação do nosso jogo foi prática habitual e determinante para o nosso processo. Permitiu-nos aferir e regular a evolução do processo de construção da nossa ideia; identificar problemas e promover contextos para solucioná-las; disponibilizar, à equipa coletivamente e aos jogadores individualmente, recortes em vídeo para facilitar a compreensão do que pretendíamos.

3.3.6.2. A observação e interpretação da performance da nossa equipa no treino

A informação que podemos obter da observação e interpretação do nosso treino pode ser muito valiosa, pois possibilita melhorarmos o conhecimento acerca da equipa (Pimenta, 2019) e avaliar a efetividade dos contextos de prática criados (Garganta, 2008). Ademais, permite uma intervenção mais assertiva no sentido de direcionar e acelerar a evolução individual e coletiva (G. Silva, 2016) e esbater as prováveis diferenças entre a perceção do treinador e o que realmente ocorre no treino. Se durante um jogo de futebol os treinadores são capazes de reter apenas 30 a 40% de informação (Barreira, 2013), durante um treino acreditámos que esta percentagem seja semelhante.

No nosso contexto, o principal propósito que demos à observação durante o treino consistiu na verificação da coerência entre os comportamentos pretendidos pelos objetivos dos contextos de prática – relacionados com os princípios da nossa Ideia de Jogo e com a estratégia / plano de jogo – e os comportamentos que emergiam durante a prática desses contextos. Esta averiguação era efetuada através de observação indireta (vídeo), de forma qualitativa e objetiva, através da quantificação dos comportamentos qualificados *à priori* (ou seja, os comportamentos intencionais relativos à forma de jogar pretendida). Servindo de guia da observação e interpretação do treino, procurávamos obter respostas às seguintes questões:

- Quantas vezes os jogadores expressaram o comportamento pretendido?
- Quantas vezes obtiveram sucesso / qualidade nos comportamentos?
- Que outros comportamentos relevantes efetuaram os jogadores?
- A relação desempenho-recuperação efetivou-se como pretendido?
- A emotividade pretendida estava presente?
- Quais as razões para as respostas obtidas às perguntas anteriores?

Ainda que pudéssemos averiguar outros aspetos (o nível de complexidade dos exercícios; a intervenção dos treinadores; entre outros), foram estes aspetos, suprarreferidos, que demos especial atenção, por serem aqueles

que eram considerados por nós (sobretudo pelo Treinador Principal) os mais relevantes.

Contexto de Prática A – Recuperação (Figura 24)

O contexto consistia num jogo 4x4 com mini balizas. Efetuámos quatro repetições de 1 minuto e meio, com uma pausa de 9 minutos (relação desempenho-recuperação de 1:6). O tempo de pausa era dividido entre a realização de alguns alongamentos e um jogo de futvólei 4x4. Os objetivos não estavam associados a qualquer princípio de jogo da nossa equipa. A principal finalidade consistia em recuperar os jogadores. Acreditamos que a melhor forma de a efetivar é através da solicitação das mesmas estruturas bioenergéticas requisitadas no jogo, diminuindo o espaço, tempo de duração e concentração (Carvalho, 2001), e proporcionando tempos de pausa alargados (Maciel, 2010).

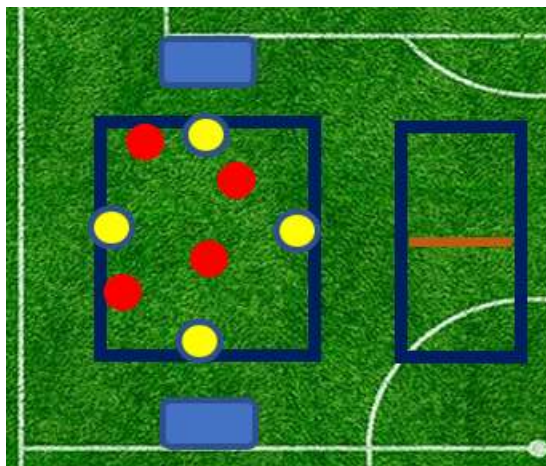


Figura 24. Jogo reduzido 4x4; Futvólei 4x4.

Contudo, fruto da análise efetuada, apercebemo-nos que a igualdade numérica, a competitividade e a envolvimento emocional implicada faziam com que, durante o tempo de desempenho, houvesse um elevado número de travagens, mudanças de direção, duelos e acelerações (comportamentos típicos da subdinâmica de esforço predominantemente em tensão). Tendo em consideração que pretendíamos solicitar as mesmas estruturas bioenergéticas do jogo, os desempenhos deveriam se efetivar numa subdinâmica de esforço

predominantemente em duração – ainda que em espaço, tempo e complexidade inferior. Ou seja, promovendo a intermitência entre comportamentos numa subdinâmica de esforço em tensão, comportamentos numa subdinâmica de esforço em velocidade, e comportamentos de recuperação e / ou deslocamentos entre os outros comportamentos referidos (por exemplo, trote, caminhada, corrida média / baixa intensidade). Ademais, as atividades de recuperação devem atender às necessidades específicas do indivíduo (Kellmann et al., 2018). Por este motivo, pode ser preferível alguns jogadores realizarem outras atividades (ou mesmo nenhuma), fazendo com que o número de jogadores disponíveis não permitam realizar um 4x4 ou 3x3. Um outro aspeto reside no facto de, neste dia, alguns jogadores apresentarem-se significativamente mais fatigados que outros, diminuindo o seu desempenho em jogos reduzidos, o que promove um grande desnível entre jogadores e equipas.

Neste sentido, sugerimos, em reunião de equipa técnica, que se alterasse o contexto típico do treino de recuperação para uma estrutura que envolvesse relações numéricas aproximadas ao jogo (8x8 a 10x10), utilizando outros jogadores do plantel. O espaço deveria ser menor que o jogo formal – 1/3 de campo ou inferior. Deveriam ser realizadas quatro repetições de 4 minutos, com 4 minutos de pausa. Acreditámos que, neste contexto, poderá haver uma solicitação mais adequada ao pretendido. Possibilita também adequar às necessidades individuais dos jogadores. No entanto, ficou decidido não alterar naquele momento (faltava menos de dois meses para o fim da época), mas houve o compromisso de testarmos esta sugestão na época seguinte.

Contexto de Prática B – Mudança rápida de atitude mental ofensiva para defensiva – “querer bola” (Figura 25)

Este contexto consistia num jogo de 4 equipas de dois jogadores, num espaço reduzido (5x5m) em que 3 equipas procuravam manter a posse da bola enquanto a outra equipa esforçava-se por recuperá-la. Quando um jogador perdesse a bola, ele e o seu par teriam que rapidamente procurar recuperá-la. Realizámos duas séries de três repetições de 1'30 min, com pausas de 2 minutos

entre repetições e 4 minutos entre séries. Os treinadores colocavam imediatamente outra bola em jogo sempre que esta saísse, para manter a exigência de concentração / intensidade. Para além da atitude mental, este contexto permitia desenvolver a cooperação e coordenação entre dois jogadores na reação à perda no CJ, promovendo as coberturas defensivas. Apesar de não ser o objetivo principal, possibilitava, também, aprimorar a manutenção da posse de bola sobre pressão através da mobilidade / procura do espaço livre e da decisão e execução rápida e com qualidade. Verificámos que havia uma grande densidade do comportamento pretendido (reação à perda) – em cada repetição haviam entre 13 a 7 momentos de transição defensiva.

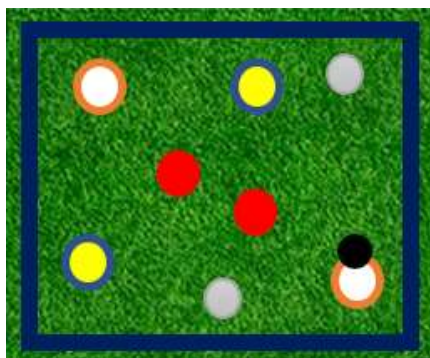


Figura 25. Jogo "querer bola" em $(2+2+2) \times 2$.

Contudo, constatámos que, na primeira repetição (mesmo já havendo realizado este exercício em várias sessões de treino), havia sempre um grande número de perdas de bola por passe falhado (para fora) e não por interceção ou desarme (9 em 13), e de forma consecutiva – por vezes com intervalo de 2 / 3 segundos. Com isto, não havia fluidez no jogo, impossibilitando de promover a coordenação na pressão e cobertura. Julgámos que as razões prendiam-se com a necessidade de uma adaptação inicial, pela exigência da atividade, até os jogadores alcançarem um elevado nível de concentração. Neste sentido, optámos por, na primeira série, realizar 4 repetições, sendo que a primeira repetição servia como adaptação. Esta durava mais 30 segundos que as restantes e realizava-se num espaço ligeiramente mais largo. Deste modo, garantíamos que haveriam 6 repetições onde os comportamentos eram mais próximos dos desejados. Para além desta alteração, devido à aprendizagem, ao longo das

sessões que praticámos este contexto, apercebemo-nos de que as transições ocorriam em menor densidade (entre 10 a 5 vezes por repetição). Neste sentido, a determinada altura, começamos a realizá-lo com 3 equipas apenas.

Contexto de Prática C – Promover jogo interior e consequente ataque à profundidade (Figura 26)

Este contexto de prática consistia num jogo em que na primeira fase, no setor médio, competiam 10 x 10, e depois, numa segunda fase, no último terço, 7 x 5 + GR. O conteúdo abordado incidia na 2ª fase da organização ofensiva. Pretendíamos, como comportamentos principais, que houvesse ligação com jogadores que se encontravam entre as linhas defensivas do adversário (Alas e MIs), em circunstâncias que possibilitassem uma receção orientada para a baliza do adversário. Consequentemente, pretendíamos uma aceleração do ataque através da progressão com bola, acompanhada de movimentos na profundidade por parte do PL, Alas e por ventura um MI. O espaço de jogo tinha a largura total do campo, com 50 metros de profundidade e duas estacas em cada lado à largura da área, unidas por uma linha na vertical.

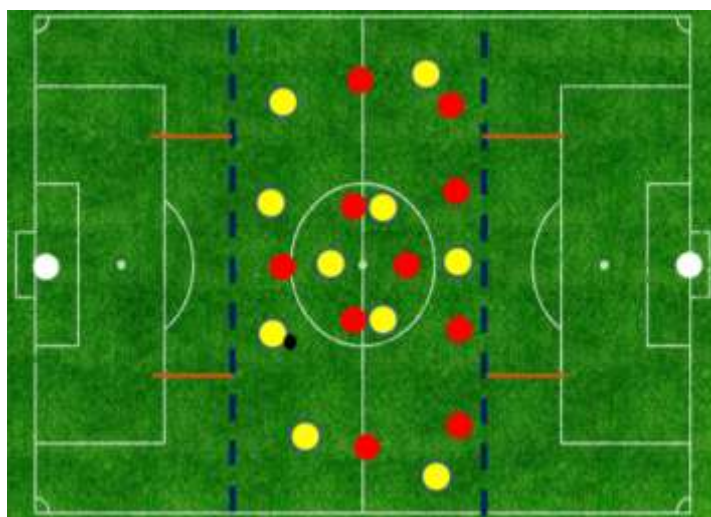


Figura 26. Jogo 10x10 seguido de 7x5+GR com intuito de aprimorar a organização ofensiva.

Para tornar o contexto propenso aos comportamentos desejados, considerámos alguns constrangimentos:

- Para atacar a baliza era obrigatório haver um passe de rotura por entre as estacas, de modo a incentivar os movimentos na profundidade;
- O passe de rotura teria, obrigatoriamente, que ser efetuado no 1/2 campo ofensivo, no espaço interior, de modo a incentivar o jogo dentro do setor médio do adversário;
- Após ser desbloqueado o ataque, só poderiam defender 5 (4 defesas + medio) e atacar 7 (Alas, PL, Médios e Lateral lado da bola);
- Todos os jogadores da equipa que defende teriam que estar abaixo do tracejado – caso contrário, valor do golo duplica;
- Todos os jogadores da equipa que ataca teriam que estar acima do meio campo – caso contrário, golo invalidado;

Com estes dois últimos constrangimentos pretendíamos que não perdessem o hábito de manter a equipa junta, quer a atacar como a defender. Considerámos este contexto muito rico porque permitia aprimorar a paciência com bola, a procura pelo espaço interior, a temporização e atração do adversário para abrir os espaços que queremos, e a interpretação dos momentos de aceleração. Ademais, a coordenação entre os MIs e Alas no espaço interior para não sobreporem linhas de passe; e a coordenação entre o PL e Alas na alternância entre apoio e profundidade.

Verificámos, com a observação do treino, que o primeiro comportamento (jogo interior) estava a ser alcançado com densidade e qualidade, contudo, não estávamos a conseguir ter a mesma densidade e qualidade na aceleração do jogo e nos passes em profundidade. Durante o primeiro período de 8 minutos (foram 3 períodos), conseguimos realizar, no total das duas equipas, 23 passes que chegaram ao colega no espaço interior ofensivo, mas apenas 3 deles permitiram que o colega orientasse para frente e arriscasse um passe de rotura na profundidade. Isto ocorria porque o facto de ser obrigatório usar aquele espaço, tornava o jogo ofensivo previsível, logo facilitado para os defesas, que conseguiam sempre pressionar e evitar a progressão do portador. De modo a contornar isto, possibilitámos que pudessem atacar pelo exterior (com bola controlada ou em passe), mas, caso fizessem golo após progressão pelo interior,

este valeria por 3. Com isto, houve mais espaço para jogar, devido a uma menor incerteza na antecipação por parte dos defesas. Assim, no segundo período, apesar do número de passes pelo interior ter diminuído bastante em relação ao primeiro período (12), conseguiram progredir pelo interior em 9 dessas 12 vezes.

Considerámos relevante e com grande utilidade a observação e interpretação do treino. Parece que este meio de controlo do treino tem vindo a ganhar mais interessados junto das equipas técnicas profissionais. Entendemos que deve-se ao facto de haver uma maior perceção de que não é o planeamento (no papel) que define a qualidade do treino e a evolução da equipa no jogo. É a densidade dos comportamentos que são realizados com determinada intencionalidade, específica da nossa forma de jogar (Guilherme, 2004). Sendo que a frequência de ocorrência de uma possibilidade mede o peso dessa possibilidade (Popper, 1990), é tornando um determinado contexto mais propenso aos comportamentos pretendidos, condicionando-o, que a equipa irá evoluir. Contudo, dado que num exercício de treino existe um infinito de possibilidades comportamentais, importa que o controlo do treino seja realizado deste modo aqui explanado, para intervir e garantir que o processo segue o caminho ambicionado. Se isto for conseguido, será mais provável que a qualidade do jogo seja muito semelhante à qualidade do treino.

No entanto, este meio de controlo não foi por nós utilizado com a importância que lhe demos. Apesar de ter havido um grande interesse inicial, o Treinador Principal priorizou outras informações e tarefas. Julgámos nós que poderá ter a ver com os muitos problemas que foram surgindo ao longo da época, nomeadamente salários em atraso e faltas ao treino. O desgaste emocional daí resultante, levou a que houvesse menos preocupações com o detalhe.

3.3.6.3. A perceção subjetiva dos jogadores relativamente à intensidade do treino e ao seu estado de prontidão

Particularmente em contexto de alto rendimento a monitorização do desempenho dos jogadores tornou-se de extrema importância. Segundo Gabbett

e colaboradores (2017), o ciclo do processo de monitorização segue, geralmente, os seguintes passos relativos à informação a recolher: (1) o desempenho manifestado pelo jogador; (2) a resposta biológica a esse desempenho; (3) a tolerância do jogador à exigência do desempenho (ou seja, o bem-estar percetivo); e a prontidão do jogador para treinar / competir novamente. Como consequência da evolução tecnológica, a atenção dos treinadores e equipas técnicas tem se direcionado para a recolha, essencialmente, de dados externos relativos ao desempenho dos jogadores / equipa, em detrimento de dados relacionados com a resposta psicofisiológica (Impellizzeri et al., 2019). Acreditámos, tal como Martin Acero e colaboradores (2013), que a informação neuro ou psicofisiológica, percetiva e emocional é muito mais importante que informação estritamente fisiológica, sobretudo em desportos coletivos. Este facto justifica-se pela natureza complexa e multifatorial do desempenho no jogo de futebol. Em concordância, uma revisão sistemática recente mostrou que as medidas subjetivas podem ser mais apropriadas / sensíveis para avaliar o *stress* imposto pelo treino ou competição (Saw et al., 2016).

Deste modo, optámos por, no nosso contexto, recolher informação relativa à intensidade do desempenho e ao estado de prontidão / bem-estar do jogador para o treino, por meio de questionários de autorresposta. Para a intensidade do desempenho, utilizámos o método PSE-sessão proposto por Foster (1998). Este método resulta de uma adaptação da escala da Perceção Subjetiva do Esforço (PSE) desenvolvida por Gunnar Borg na década de 60. A PSE possui uma natureza multifatorial que é mediada por fatores fisiológicos e psicológicos (Borg, 1982). Integra, de forma complexa, informações relativas a sinais inferidos do trabalho muscular, cardiopulmonar e do sistema nervoso central (Robertson, 2000, cit. por Abade, 2014), e ambientais, que outros meios não possibilitam. (Bragada, 2001). A PSE consiste, portanto, num método de avaliação psicofisiológico da intensidade percebida do desempenho (Abade, 2014), que permite estimar o esforço realizado pelo jogador no treino / jogo (Çelikkaya, 2016). Mais tarde, Foster (1998) desenvolveu o método PSE-sessão, tornando-se um meio válido e testado com sucesso no futebol (Impellizzeri et al., 2004).

Este método compreende a obtenção de um valor em unidades arbitrárias representativas da intensidade do desempenho do jogador na sessão de treino / jogo, através da multiplicação entre a pontuação selecionada pelo jogador relativa a escala da PSE de 10 pontos (Figura 27) e a duração do treino (em minutos).

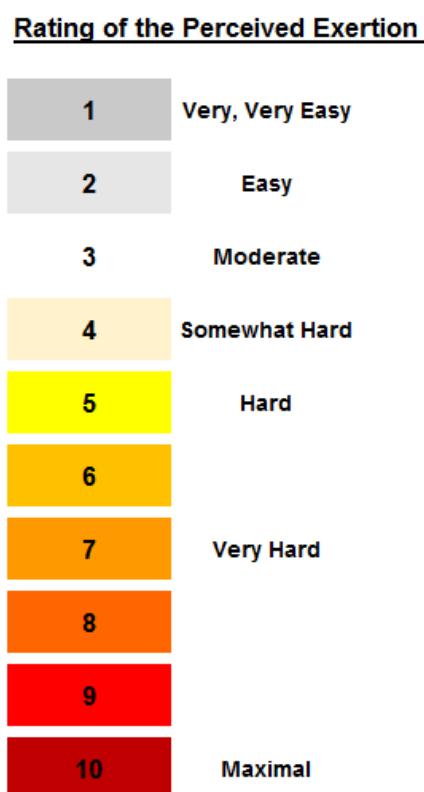


Figura 27. Escala de PSE adaptada de Foster e colaboradores (2001)

Para além da intensidade percebida, o método PSE-sessão possibilita, através do valor obtido, efetuar cálculos para obter outras informações que poderão ser relevantes. A soma das intensidades percebidas de todas as sessões de treino da semana (intensidade do desempenho agudo), a média semanal da intensidade dos desempenhos das últimas quatro semanas (intensidade do desempenho crónica) e o rácio agudo:crónico²⁷, foram as

²⁷ O **rácio agudo:crónico (A:C)** consiste na relação entre a intensidade do desempenho agudo com a intensidade do desempenho crónica. Ou seja, considera a intensidade do desempenho a que o jogador foi submetido em relação à que estava preparado (Malone et al., 2017). Um rácio entre 0,8 e 1,3 parecem associar um menor risco de lesão, enquanto se superior a 1,5 o risco de lesão parece duplicar (Bourdon et al., 2017; Gabbett, 2016; Malone et al., 2017). O rácio A:C

informações que optámos por recolher. Os respetivos cálculos estão demonstrados no Quadro 13.

Quadro 13. Cálculos utilizados partindo da PSE para controlo psicofisiológico do treino.

Descrição	Cálculo	Exemplo
Intensidade Percebida da Sessão	Intensidade (Escala PSE) x Duração (min)	$90 \times 7 = 630$
Intensidade Semanal	Soma das intensidades percebidas de todas as sessões de treino da semana	$300 + 630 + 720 + 480 + 220 + 900 = 3250$
Intensidade crónica dos desempenhos	Média da intensidade das 4 semanas anteriores	$3000 + 3600 + 3800 + 4100 = 3625$
Rácio agudo:crónico	Intensidade Semanal / Intensidade Crónica	$3250 / 3625 = 0,9$

Do mesmo modo que a PSE-sessão é útil para aferir a intensidade do desempenho, perguntar sistematicamente ao jogador “como te sentes” tem o potencial de monitorar a resposta ao treino (Foster et al., 2017). Neste sentido, de modo a aferir o estado de prontidão dos jogadores, optámos por utilizar um questionário adaptado de McLean e colaboradores (2010) – Quadro 14. Buchheit e colaboradores (2013), no seu estudo, utilizou o questionário psicométrico recomendado por McLean e colaboradores (2010) com o intuito de aferir as variações diárias de variáveis fisiológicas e psicométricas, durante um estágio no período preparatório, em jogadores de futebol. O autor concluiu que, tal como esperado, há relação entre alterações nas medidas de bem-estar e a variação na intensidade do desempenho diário, e vice-versa. Ou seja, quanto maior a intensidade do desempenho, pior será a classificação no bem-estar, bem como uma menor classificação no bem-estar resulta numa menor intensidade do desempenho. O questionário que utilizámos contempla quatro questões relativas

confirma a importância do princípio da progressão. Se o jogador for sujeito a incrementos rápidos na intensidade do desempenho agudo, o risco de lesão parece aumentar; enquanto se o incremento for progressivo e consistente, o risco de lesão parece diminuir.

à percepção subjetiva de quatro indicadores: fadiga, qualidade do sono, dor muscular geral e *stress*. A fadiga como resultado do desempenho anterior, como indicador de recuperação e como fator de diminuição da performance. A qualidade do sono por ser um dos fatores que mais afeta a recuperação (Khalladi et al., 2019) e, conseqüentemente, a performance. A dor muscular, que parece ser explicada pela inflamação resultante do desempenho (Coudreuse et al., 2004), sendo por isso indicador de recuperação e tendo também influência na performance (Armstrong, 1984, cit. por Silva, 2007). O *stress* por estar associado à redução do desempenho a curto prazo (*overreaching*), em casos mais graves, ao sobretreino (Kellmann, 2002, cit. por Coutts & Reaburn, 2008), e a fatores externos ao contexto específico (sociais, familiares). As respostas para cada indicador estão classificadas numa escala de cinco pontos (1 a 5), com incrementos de 0,5 pontos, em que o significado de cada ponto está descrito, de modo a facilitar a seleção por parte dos jogadores. Resultava um *score* final entre 4 e 20 pontos. Definimos o 12 como o valor mínimo de bem-estar por se tratar da soma dos valores médios de cada indicador.

Quadro 14. Questionário utilizado para aferir o estado de prontidão / bem-estar dos jogadores (Adaptado de McLean et al., 2010).

	1	2	3	4	5	CLASSIFICAÇÃO
FADIGA	Bastante cansado	Mais cansado do que normal	Normal	Fresco	Muito fresco	
QUALIDADE DO SONO	Insónia	Sono inquieto	Dificuldade em adormecer	Bom	Muito repousante	
DOR MUSCULAR GERAL	Muito dolorido	Aumento na dor	Normal	Sinto-me bem	Sinto-me fantástico	
NÍVEL DE STRESS	Muito stressado	Stressado	Normal	Relaxado	Bastante relaxado	

Para que a informação recolhida fosse o mais fiável possível, realizámos uma sessão de esclarecimento inicial, tal como recomendado pela literatura (Bourdon et al., 2017), onde abordamos a importância destes dados e informamos acerca dos procedimentos que os jogadores deveriam seguir, os quais descrevemos de seguida:

- O *link* para cada questionário será enviado por SMS; deverão guardá-lo em local de fácil acesso;
- O questionário de bem-estar (BE) deverá ser respondido, todos os dias; nos dias de treino, 60 a 30 minutos antes; no dia de jogo, entre 30 minutos antes e a hora de concentração; no dia de descanso, ao acordar;
- A PSE deverá ser respondida entre os 30 e os 60 minutos após todos os treinos / jogos;
- A resposta deve corresponder à vossa sensação de forma honesta;
- A resposta é individual e exclusiva do jogador;
- Os horários estipulados para a recolha deverão ser cumpridos com rigor.

As respostas seguiam automaticamente para a plataforma *online*, a qual tínhamos acesso instantâneo. As informações que extraímos para o nosso trabalho eram simplificadas e reduzidas aos dados principais (Bourdon et al., 2017) e com utilidade.

No caso da PSE, a principal informação que tínhamos em consideração consistia na congruência entre a expectativa aquando do planeamento e a resposta efetiva dos jogadores. Apesar de não definirmos uma classificação prévia para o treino, havia uma perspetiva da nossa parte relativa à intensidade do desempenho. Outro dado relevante, tanto na PSE como no BE, eram as respostas díspares da maioria – os *outliers*. Sempre que a informação fornecida por um jogador fosse muito diferente da maioria dos jogadores, era caso para tentarmos descortinar as possíveis razões. A primeira opção passava por abordar o jogador. Posteriormente, informar o Treinador Principal e, de seguida, decidir acerca da gestão individual que poderia ser realizada. No caso do BE, para além da disparidade em relação ao grupo, os valores iguais ou inferiores a 12 eram tidos em consideração. Para além disso, tínhamos especial cuidado ao descortinar os valores do BE, interpretando separadamente os indicadores. Os dados do rácio A:C serviam de alerta para controlo da intensidade do desempenho individual, auxiliando na prevenção de possíveis lesões. Obviamente que a prevenção de lesões não se deve resumir apenas ao valor deste rácio, sendo tão ou mais importante o entendimento do perfil individual dos

jogadores, atender às suas necessidades e usar o bom senso ao programar as atividades (Buchheit, 2017).

Contudo, a aplicação deste meio de controlo psicofisiológico tornou-se inexequível. Apesar da preparação inicial, houve várias ausências de jogadores na sessão de treino que realizámos o esclarecimento. Neste sentido, a explicação inicial não surtiu o efeito desejado. Ademais, o plantel nunca esteve todo reunido durante a primeira semana – alegando salários em atraso. Apenas na semana do primeiro jogo oficial, de 14 a 19 de janeiro, a grande maioria dos jogadores estiveram presentes, onde conseguimos recolher os dados. Nas duas semanas seguintes, continuaram as ausências aos treinos, inviabilizando a fiabilidade dos dados. Por este motivo, optámos por não efetuar o controlo psicofisiológico.

3.4. Dificuldades encontradas e estratégias de intervenção

“Quando se interrogaram, compreenderam e solucionaram problemas, os seres humanos terão conseguido desenvolver soluções interessantes para as situações complexas das suas vidas e elaborado os meios para promoverem o seu desenvolvimento” (Damásio, 2017, p. 27)

A época, como referido ao longo deste trabalho, não foi isenta de dificuldades e limitações. Contudo, acreditamos que foi a reação a essas dificuldades que promoveram a nossa evolução. Taleb (2014) refere que a dificuldade é o que desperta o génio – citando e traduzindo o poeta clássico Ovídio (*ingenium mala saepe movente*). O autor acrescenta que a energia que utilizámos para reagirmos às contrariedades é o que promove a inovação. Neste sentido, optámos por uma postura positiva, de superação com foco na criação de soluções para os problemas.

Ao longo deste trabalho adiantámos algumas contrariedades que encontramos, tais como: a calendarização despropositada; os hábitos de treino

e formas de jogar díspares das nossas concepções; a dificuldade em treinar no J-1 sempre que jogássemos fora; a não aplicação do controlo do treino tático-comportamental e psicofisiológico. De seguida, elucidamos pormenorizadamente as principais dificuldades que encontrámos e quais as estratégias que utilizámos para as contornar.

3.4.1. Uma cultura de treino diferente

Em contraponto com a cultura do jogador de futebol em Portugal, em Omã existe pouco compromisso com o grupo, pouco prazer pelo treino, pela superação individual, pela aprendizagem. A essência de que o esforço de “hoje” leva-nos ao “amanhã” que ambicionámos, não faz parte da mentalidade da maioria dos omanitas. Julgámos que possa ser justificado pelas políticas do País. Todos os nativos nascem com direito a um terreno (600m²) para construir a sua casa que pode ser reclamado a partir dos 21 anos; todos os nativos têm garantia de trabalho nas instituições governamentais, especialmente os que praticam desporto profissional ou possuem estudos superiores; o salário mínimo é elevado para o custo de vida local (salário mínimo ronda os 1300€/mensais enquanto o custo de vida é inferior a Portugal, por exemplo); os trabalhos precários ou que exigem maior esforço (construção civil; limpeza; entre outros) são realizados pelos imigrantes, oriundos sobretudo do Bangladesh, Índia, Filipinas, Etiópia, entre outros. Ou seja, possuem uma vida muito facilitada. Adotam uma postura perante a vida mais próxima ao hedonismo que à cultura baseada no trabalho e no sacrifício. Por estes motivos, tivemos muitas dificuldades em incutir o espírito de sacrifício, de entreajuda, de superação, de intensidade. Neste sentido, optámos por estimular a competitividade no treino através da competição entre equipas em todas as sessões. Havia sempre duas ou três equipas que competiam entre si ao longo do treino, terminando, todos os treinos, com a indispensável *taxima*, que “galardoava” o vencedor do treino. Para além disso, como já referimos anteriormente, tinham hábitos de treino centrados no volume o que incita a menores intensidades de treino. Utilizámos uma abordagem em que a intensidade máxima relativa estava sempre presente.

Houve, por isso, a necessidade de encurtar o volume de treino, bem como de fracioná-lo, possibilitando uma adequada recuperação entre os contextos de prática e durante as sessões de treino, mantendo, assim, a intensidade elevada.

3.4.2. Uma comunicação híbrida

Em Omã a língua oficial é o árabe. Para além disso, apesar do inglês ser comumente compreendido e falado, a maioria da população não é fluente na compreensão e expressão da língua inglesa. Ou seja, estavam reunidas condições que dificultavam a nossa comunicação. Para ultrapassar esta adversidade utilizámos várias estratégias. A primeira começou por um estudo diário da linguagem árabe básico e específico do futebol. Expressões como “bola”, “vamos”, “sobe”, “pressiona”, entre outros. Os números muito utilizados para contabilizar os passes num exercício de “meínho”, por exemplo. O Treinador Principal colaborou muito nesta adaptação, pois já havia trabalhado por duas vezes na Arábia Saudita. Ajudou sobretudo na fonologia dos termos. O Treinador Adjunto também já lá estava há um ano, pelo que já utilizava, inclusive, algum calão.

Outra estratégia passava por perguntarmos aos jogadores como se expressavam quando pretendiam comunicar com o colega sobre situações do jogo, como por exemplo “direita”, “fecha”, “nas costas” e começávamos, também, a utilizar essas expressões, porque percebíamos que nem sempre através do inglês a mensagem era interpretada com clareza. Esta necessidade de utilizar o árabe fez com que aprendêssemos rapidamente os termos básicos para que todos nós entendêssemos o essencial para a operacionalização do treino. Contudo, a língua que mais utilizávamos (nos treinos, jogos, palestras, reuniões) era o inglês. O facto de nós e, principalmente os jogadores, não dominarmos o inglês, fazia com que a comunicação não fosse tão clara, de parte a parte. No nosso plantel havia um jogador croata que dominava o inglês, os jogadores mais experientes também compreendiam e falavam bem. Durante os treinos e jogos, apoiávamo-nos nos jogadores que dominavam a língua inglesa, passando-lhes a mensagem em inglês, para que eles pudessem transmitir em árabe aos

colegas, facilitando a compreensão. Por vezes, havia frases onde contemplávamos expressões em árabe e em inglês, porque julgávamos que a tradução não teria o mesmo efeito na interpretação no recetor da mensagem.

Este aspeto colocou diversos problemas práticos. Muitas vezes apercebíamos-nos que, apesar de todos afirmarem terem compreendido o que pretendíamos, durante a prática verificávamos comportamentos antagónicos. Sentimos a necessidade de, por vezes, colocar o Treinador Adjunto-Estagiário como “sombra” do jogador com maior dificuldade em compreender, direcionando os seus comportamentos para o que desejávamos. Outra estratégia passava pela demonstração de vídeo individualmente, em situações pontuais, com o apoio de algum colega que dominasse o inglês.

3.4.3. Salários em atrasos

Por mais que ainda exista quem refira que “o dinheiro não é o mais importante”, a verdade é que as remunerações afetam bastante a motivação e o equilíbrio entre o grupo / equipa, para além de estarem muitas vezes na base das decisões profissionais (Soriano, 2010). O autor esclarece que a insatisfação pela má remuneração é evidente, desencadeando emoções negativas, porém, a motivação positiva não está dependente apenas do fator económico. O entusiasmo nas tarefas estão relacionados com compromisso e motivações de caráter mais interno (Soriano, 2010). Neste sentido, outra dificuldade que nos deparámos estava relacionada com os salários em atraso. Em alguns casos referiam-se, ainda, a valores da época anterior. Esta facto, aliado à pouca cultura do trabalho e superação, levou a que houvesse, frequentemente, muitas ausências nos treinos por parte dos jogadores. Era ainda mais evidente em períodos de maior intervalo entre jogos, que poderiam ser úteis para aprimorarmos a nossa ideia, desenvolver “apêndices” a essa ideia, experienciar alternativas estratégicas, aperfeiçoar e potenciar características individuais, entre outros aspetos. As estratégias para contornar este obstáculo eram escassas e ineficazes. Apelávamos ao compromisso, pedíamos para que os presentes convencessem os ausentes, mas a maior parte das vezes sem efeitos concretos.

Inclusive, para nós, começou a se tornar desconfortável. Os nossos salários também começaram a atrasar, e dadas as ausências dos jogadores, a nossa motivação começou a se deteriorar. Tínhamos o grupo todo junto apenas nas semanas que havia competição oficial ou quando havia pagamento.

3.4.4. O Ramadão

Omã é um país muçulmano, sendo, por este motivo, obrigatória a prática do Ramadão a todos os adultos saudáveis. O Ramadão é um mês (30 dias) considerado sagrado durante o qual praticam o jejum desde o nascer ao pôr-do-sol (Mudahka et al., 2013). Em 2018 o Ramadão iniciou-se no dia 16 de maio, coincidindo com as quatro últimas jornadas da *Oman League*. Este facto levou a que nos preparássemos devidamente, para que pudéssemos intervir de modo a minimizar o impacto. A recolha de informação empírica, através dos jogadores, dirigentes e colegas treinadores, e científica, por meio de artigos, foram importantes.

A principal mudança no estilo de vida dos jogadores durante o Ramadão começa com a alteração das rotinas nutricionais da luz do dia para a noite. Ademais, ao invés das três grandes refeições diárias, alteram a frequência das refeições para duas: uma antes do nascer do sol e outro logo após o pôr-do-sol. Esta alteração pode significar um risco aumentado de défice nutricional e energética nos jogadores (Mudahka et al., 2013). O autor acrescenta que o jejum diurno pode ir até às 14h no verão (5h às 19h). Na Figura X, apresentamos um gráfico representativo das alterações nas rotinas dos jogadores de futebol muçulmanos na *Qatar Stars League's*. É semelhante ao de Omã, porém, no nosso caso, as rotinas eram realizadas uma hora adiante (nascer do sol às 5h, por do sol as 19h).

Apesar das recomendações dos dirigentes do clube indicarem o horário dos treinos para as 22h, bem como a marcação dos jogos por parte da Federação de Futebol de Omã (FFO) para a mesma hora, pareceu-nos insuficiente para uma digestão adequada. A primeira refeição após o jejum era efetuada pelas 19h. Esta refeição é normalmente composta por alimentos ricos

em gordura, açúcar e sal, tendo sido revelado por alguns estudos que o valor calórico desta refeição é quase equivalente a duas refeições (Mudahka et al., 2013). Num dia de jogo, por exemplo, o “aquecimento” iniciava-se 45 minutos antes da hora do jogo, ou seja, sensivelmente duas horas depois que o término dessa refeição. Fizemos chegar esta preocupação aos dirigentes do clube para que pudessem, em reunião com a Federação, incitar a essa alteração, sabendo, porém, que não teria efeitos imediatos. Para além disso, incentivámos os jogadores para efetuarem uma alimentação mais saudável, e que dividissem a primeira refeição em dois momentos: ao pôr-do-sol e após o treino / jogo. Efetuar uma alimentação saudável durante o Ramadão exige grande disciplina aos jogadores, pois, na maioria dos dias, a refeição do pôr-do-sol é motivo de comemorações e grandes festas (Mudahka et al., 2013). No caso dos não muçulmanos que faziam parte do plantel (um croata e um português), tiveram que antecipar o jantar para as 18h ou 18:30h e acrescentar uma pequena refeição após o treino / jogo. O mesmo aconteceu com as rotinas da Equipa Técnica.

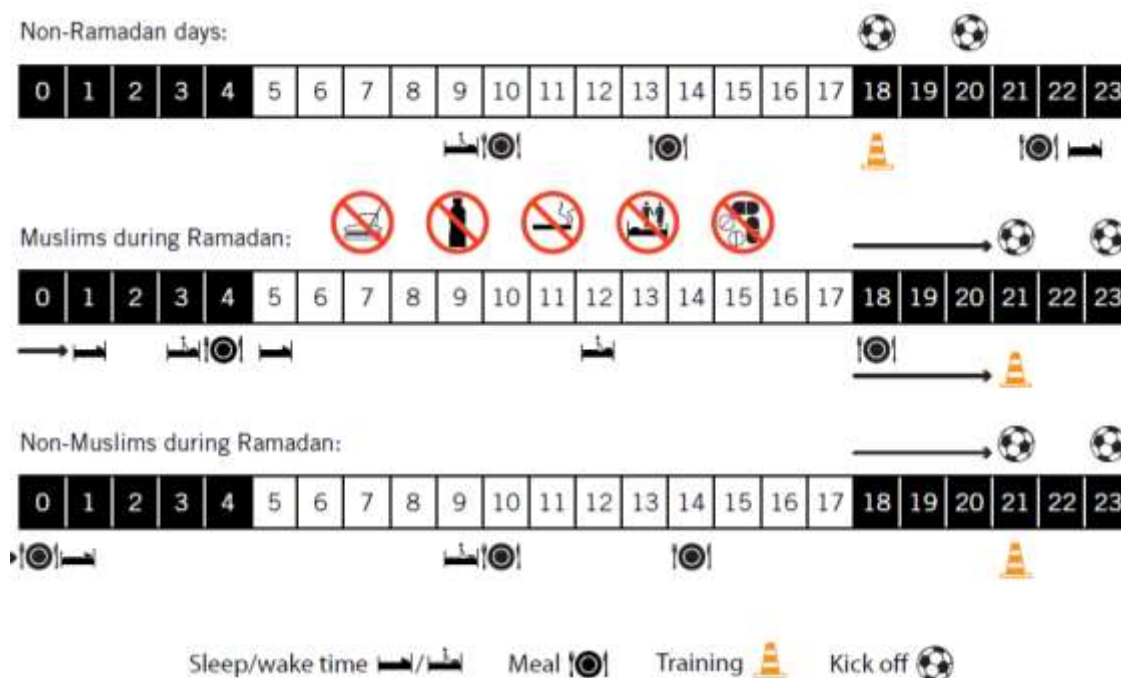


Figura 28. Rotinas diárias dos jogadores de futebol da Qatar Stars League's durante o período normal e durante o Ramadão (Mudahka et al., 2013).

As alterações na qualidade e quantidade do sono foi também um dos fatores a ter em consideração. Ademais, uma pesquisa recente demonstrou que os jogadores de futebol muçulmanos têm grandes distúrbios no sono durante o Ramadão (Mudahka et al., 2013). Para esta situação coube-nos encorajar os jogadores para manterem algumas horas de sono durante a noite e a dormirem grande parte do dia.

Quanto ao planeamento e operacionalização do treino não houve grandes alterações. O facto de estarmos num período competitivo, com jogos de 3 em 3 dias, levava a que os contextos de prática fossem menos intensos, conforme referido no ponto 3.3.5, centrando na recuperação dos jogadores e na componente estratégica. Porém, durante este período do Ramadão, teria sido importante a recolha do feedback dos jogadores acerca dos fatores que afetam o desempenho (Mudahka et al., 2013), tal como pretendíamos realizar, de modo a possibilitar comparações entre os dados recolhidos antes e durante o Ramadão.

3.4.5. A compatibilidade entre a Ideia e os Jogadores

A ideia de jogo de uma equipa terá, necessariamente, que ter em consideração as características dos jogadores. Contudo, também cremos que o treino possibilita desenvolver e aumentar o leque de características dos jogadores. Foi devido a esta crença que enfrentámos um dos principais problemas à implementação da nossa ideia de jogo. No momento de Organização Ofensiva, um dos princípios que pretendíamos que a equipa evidenciasse consistia na procura do espaço interior por parte do Ala quando a bola se encontrava no seu lado, numa primeira fase de construção. Numa segunda fase, pretendíamos que o Ala do lado da bola fosse mais dinâmico na relação com o Lateral do seu lado, alternando entre ambos a procura pelo espaço interior e exterior.

No lado direito, os dois laterais do plantel possuíam características que permitiam manifestar estes comportamentos. Contudo, ambos tinham dificuldades na relação com o Ala. O AD mais competente que tínhamos no

plantel, e uma das grandes esperanças do clube, possuía características muito particulares. Era muito veloz, forte a atacar a profundidade, intuitivo e eficaz na finalização, com boa capacidade percetiva do *timing* de desmarcação, forte no 1x1 ofensivo quando havia espaço para acelerar. Porém, tinha muitas dificuldades num jogo associativo, direcionando o jogo para si próprio. Em espaços congestionados (como o espaço interior) tinha dificuldades em resolver os problemas, principalmente quando se encontrava de costas para a baliza adversária e / ou quando a receção era efetuada já nesse espaço interior. Acreditámos que, com o treino, poderíamos tornar este jogador mais versátil e completo, desenvolvendo aquilo que eram os seus pontos fracos. Contudo, fomos nos apercebendo do desconforto provocado ao jogador. Antes da chegada do Treinador Principal, este Extremo era o maior desequilibrador e goleador da equipa. Posteriormente, tornou-se um jogador que não fazia golos há 5 jogos, não criava desequilíbrios ofensivos, cometia muitos erros que provocavam desequilíbrios prejudiciais à nossa equipa, e manifestava uma diminuição nos níveis de motivação e confiança.

Preocupados com este diminuir da performance individual e coletiva, decidimos ajustar a nossa ideia de jogo às características do jogador e da relação mais eficiente entre Lateral e Ala. A amplitude máxima do lado direito passou a ser garantida (quase) exclusivamente pelo AD. A única exceção acontecia quando após controlo da bola, este direcionava a sua aceleração, condução e / ou drible, para o interior, permitindo assim o envolvimento do lateral na largura. O espaço interior passou a ser procurado essencialmente pelo MID, PL e por vezes pelo Lateral. Garantimos, com isto, maior conforto e confiança ao nosso AD, maior fluidez no jogo ofensivo pelo corredor direito, e maior espaço entre os setores e entre o LE e o DC do adversário, devido às referências defensivas individuais da maioria das equipas. Esta alteração também promoveu o aparecimento de algumas características do MID. Nomeadamente, maior chegada a zonas de finalização e mais espaço para experimentar o remate e os passes de rotura para os colegas. Perdemos algum envolvimento Lateral-Ala, mas ganhamos uma maior capacidade ofensiva pela relação MID-AD, resultando

numa maior eficácia na fase de criação e finalização da fase ofensiva. Acreditámos que ganhámos muito mais do que perdemos.

Deste modo, as dinâmicas no corredor direito tornaram-se distintas do corredor esquerdo, essencialmente pelas características dos jogadores, tornando a nossa ideia de jogo multifacetada. Um bom exemplo do resultado desta mudança foram os três golos marcados frente ao *Sohar*, já referidos no ponto 3.3.4. Concluímos e aprendemos que conhecer as competências dos jogadores e a perceber o tipo de interações que os jogadores produzem entre si, organizando o treino com base na capacidade de interação dos jogadores (Pol, 2016), possibilita a elevação do modelo de jogo.

3.4.6. Alternativas ao planeado

Como já foi anteriormente referido, houve algumas ausências aos treinos derivadas dos salários em atraso. Contudo, não eram as únicas razões para faltar. Apesar dos jogadores serem profissionais, em alguns casos tinham outras profissões paralelas. Eram militares, trabalhavam no governo, tinham o seu próprio negócio ou estudavam. Ademais, a falta de compromisso era enorme. Um dos GR trabalhava numa cidade distante, por isso faltava frequentemente. Os três juniores apareciam conforme lhes apetecia. Dois jogadores eram militares, pelo que só podiam vir ao treino mediante autorização do exército. Para piorar, existe uma competição militar de futebol que os omanitas valorizam, pelo que, por vezes, estes jogadores faltavam aos nossos treinos para treinar ou jogar na equipa militar. Quando havia castigos (por acumulação de amarelos ou expulsão), na maioria dos casos, não vinham treinar porque sabiam que não podiam participar no jogo. Ou seja, raramente sabíamos ao certo quantos jogadores iriam comparecer no treino. Este facto obrigou-nos a preparar os treinos de modo diferente ao habitual. Os planos de treino tornaram-se mais abertos, flexíveis e passaram a incluir um plano B e C para vários números de jogadores. Ou seja, para um determinado objetivo, considerámos contextos que pudessemos alterar a sua relação numérica facilmente, ou preparávamos contextos alternativos. Por vezes, também, preparávamos contextos para

comportamentos diferentes. Por exemplo, se pretendíamos treinar o alinhamento dos quatro defesas mais recuados, e faltavam dois ou três jogadores dessas posições, optávamos por desenvolver contextos que solicitassem outros comportamentos relacionados com a funcionalidade dos médios ou dos avançados.

4. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

4. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

As particularidades deste estágio tiveram grande impacto no nosso desenvolvimento pessoal e profissional. Foram um conjunto de “estreias”, quer a nível profissional como pessoal. Pela primeira vez iríamos ter um contrato profissional, trabalhar fora de Portugal e da Europa, e assumir um papel de maior responsabilidade na equipa técnica. A nível pessoal iríamos ter a primeira experiência longe da família, partilhar o apartamento com não familiares, e enfrentar hábitos culturais bem distintos. Toda esta diversidade de vivências contribuíram para o desenvolvimento profissional e pessoal.

Desde a primeira semana apercebemo-nos que o contexto não era tão profissional conforme se acreditava. Encontrámos o plantel em greve. A maioria dos jogadores ausentou-se dos treinos nessa semana, apesar de haver a final da *League Cup* para disputar na semana seguinte. Esta adversidade, nunca antes vivida, foi experienciada inúmeras vezes ao longo do estágio. Este facto tornou-se um desafio para o trabalho a desenvolver. Obrigou que a preparação do treino fosse realizada de modo diferente ao habitual. Os planos de treino tornaram-se mais abertos / flexíveis e passaram a incluir um plano B e C para vários números de jogadores. Ou seja, para um determinado objetivo, eram criados vários exercícios em diversas escalas. Para tal, foi fundamental a nossa mentalidade positiva e focada na solução. Evidenciámos uma postura de concentração da energia e do tempo na procura por soluções para os problemas, pois acreditamos que só assim conseguiríamos ultrapassá-los. Esta atitude promoveu o desenvolvimento ao nível da capacidade de adaptar, gerir e inovar perante as situações, na vertente operacional, mas também social. Este facto possibilita, também, estar preparado para, no futuro, solucionar situações que promovam as mesmas adversidades.

A nossa introdução nas funções e tarefas previstas foi imediata. A autonomia e responsabilidade inerentes fizeram com que não houvesse tempo para intentarmos uma adaptação gradual à cultura e à localidade. Esta veio sem nos apercebermos. Foi relevante a manifestação de rigor e disciplina manifestados na nossa preparação, para que na prática os objetivos fossem

obtidos. Acreditamos que um dos contributos para a eficácia do processo se deveu ao facto de, previamente ao treino, nos reunirmos e esclarecermos os objetivos principais de cada componente do treino, definirmos as tarefas de cada elemento na sua operacionalidade, e clarificar a intervenção / feedback a evidenciar no decorrer dos contextos de prática, tornando, assim, o seu decurso fluído e natural. Isto permitiu que todos estivéssemos em sintonia quanto à intencionalidade da sessão e sincronizados naquilo que eram as tarefas a desempenhar. Possibilitou, também, um desenvolvimento relativo às relações dentro da equipa técnica, nomeadamente a capacidade de argumentar e clarificar opiniões / sugestões. Como era de esperar, as opiniões nem sempre foram unânimes, o que resultou numa atitude reflexiva, no momento e à *posteriori*, acerca das várias opiniões, incluindo a nossa.

Uma das grandes aprendizagens que obtivemos está relacionada com as estratégias de comunicação. Houveram momentos em que sentimos que a intencionalidade que pretendíamos fazer chegar aos jogadores não era alcançada. Acreditamos que tal se deveu, em grande escala, às barreiras linguísticas. Como tal, houve a necessidade de criar outros recursos para que a mensagem chegasse de forma mais aproximada ao que ambicionávamos, fazendo-nos evoluir neste aspeto. Apreendemos que, mais importante que mostrarmos que dominamos o que estamos a dizer, com linguagem sofisticada e / ou científica, importa que os jogadores compreendam a mensagem e evidenciem no campo o pretendido. O foco deve estar na interpretação do jogador, não na nossa. Além disso, percebemos que mais do que demonstrar e explorar os erros dos jogadores, importa criar imagens mentais representativas do que queremos, seja através de um contexto de prática, de uma explicação particular ou da visualização de vídeo. Os jogadores, deste modo, entendem que lhes damos importância e atenção, que preocupamo-nos com a sua evolução e melhoria, e que isso é relevante para nós e para a performance da equipa. Contudo, a receptividade nem sempre foi a desejada. Cada jogador tem uma forma particular de ser e de interpretar as situações. Portanto, esta intervenção era personalizada, sendo que, por vezes, optámos por uma intervenção muita reduzida ou quase nula, por acreditarmos que o efeito seria mais positivo. Para

adequar a comunicação, importa atender a indicadores comportamentais como a direção do olhar do jogador, a frequência de questões que o jogador coloca durante a explicação, as reações pós-intervenção, a congruência entre o pretendido / explicado e o manifestado em campo, entre outros. Apercebemo-nos, com esta experiência, que o modo como comunicamos é um dos fatores mais importantes na eficácia do processo de preparação de uma equipa. Neste sentido, julgámos ser determinante aprimorar a comunicação por meio da língua inglesa e, em caso de haver nova experiência futura fora de Portugal, procurar desde o início ser proactivo na aprendizagem da língua oficial dessa região. Para além disso, aprender acerca de estratégias de comunicação como a programação neurolinguística parece-nos importante e está nos nossos planos de futuro.

Outro aspeto que contribuiu para a nossa evolução enquanto treinador de alto rendimento está relacionado com a influência que a observação da própria equipa e do adversário têm no processo de treino. Sabemos que alguns treinadores optam por uma postura mais centrada no adversário, outros mais centrada na própria equipa. O que acreditamos é que o foco deve ser direccionado para os jogadores e as relações entre si, quer dentro da própria equipa, quer entre equipas. Importa desenvolver os jogadores dentro de um projeto coletivo de equipa, que apesar de partir de ideias do treinador, é influenciado pelo contexto (tipologia do adversários, competições, filosofia do clube, etc.). Ademais, importa aquando da observação do adversário, procurar interpretar e prever prováveis relações entre os jogadores da minha equipa e os do adversário, entre a estrutura e funcionalidade da nossa equipa e a do adversário. A funcionalidade de uma equipa é caracterizada pelos princípios do modelo de jogo e, inerentemente, pelas competências dos jogadores que lhe dão dinâmica. Importa, por isso, perceber e fazer os jogadores perceberem, que em cada jogo, ou momento de um jogo, pode ser mais relevante evidenciar determinados comportamentos em detrimento de outros e / ou que devemos explorar mais uns aspetos em relação a outros, sem com isso alterar a nossa identidade. No fundo, tornar os jogadores e a equipa criadores de soluções e não meros reprodutores.

Apesar de não ter sido viável a aplicação continuada da observação do treino, pareceu-nos clara a importância que este aspeto pode ter no desenvolvimento do projeto coletivo, do jogador, e do próprio treinador. O facto de possibilitar fazer uma avaliação objetiva do contexto de prática, possibilita intervir à *posteriori* no sentido de torná-lo mais eficaz e, com isso, contribuir para a aceleração do desenvolvimento do jogador e da equipa no sentido desejado, bem como para uma melhor compreensão do treino por parte do treinador.

Quanto ao controlo psicofisiológico, o facto de não termos aplicado impossibilitou percebermos a sua influência no processo. Contudo, desafiou-nos para uma relação mais próxima com os jogadores, a atender a indicadores comportamentais através da observação e a desenvolver a nossa sensibilidade percetiva relativa ao estado de prontidão do jogador e ao seu bem-estar. Isto levou-nos a crer que, caso no futuro apliquemos os questionários, não devemos encarar a informação daí resultante como substituta ou mais importante que a informação recolhida através da interpretação direta. Em alguns casos, a informação dos questionários pode ser mais relevante. Por exemplo, quando um jogador possui uma personalidade mais reservada, não expondo as suas emoções, poderá ser bastante útil o questionário. Neste caso, a informação recolhida poderá ajudar-nos a compreender melhor e decifrar as atitudes do jogador. Noutros casos, alguns jogadores poderão omitir ou mesmo mentir nas respostas aos questionários com o intuito de esconder ou alterar algumas informações. Nestes casos, a informação recolhida por meio de interpretação direta de indicadores comportamentais poderá ser determinante para ajustar a interpretação dos dados e a consequente intervenção.

Em suma, apesar de não ter sido um contexto de grande exigência ao nível do profissionalismo e rigor, tornou-se um grande desafio à resiliência, à adaptabilidade, à capacidade de criar soluções situacionais. Permitiu também experienciar uma cultura social e desportiva diferente, que nos fazem ter uma visão do futebol mais ampla e diversa.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relatório representa uma reflexão profunda acerca das experiências proporcionadas pela prática de estágio, da relação entre essas experiências e o conhecimento teórico, e das competências desenvolvidas daí resultantes.

A versatilidade de tarefas e funções desempenhadas, o conjunto de adversidades profissionais e culturais enfrentadas, e a autonomia e responsabilidade empregues, proporcionaram a expansão de capacidades e competências que, certamente, serão preponderantes em experiências futuras, tanto profissionais como pessoais.

Tendo em consideração as expectativas e objetivos que consideramos à partida para o estágio, e relacionando-as com o processo reflexivo decorrente da prática e da elaboração deste relatório, destacamos as seguintes reflexões:

- O contexto situacional é um fator determinante na preparação de uma equipa de futebol, desde as ideias, o planeamento e a operacionalização, à relação com os jogadores e dirigentes;
- A capacidade de interpretar o contexto, identificar as situações-problemas e ser eficiente na resolução das mesmas parece-nos decisivo para o sucesso de um treinador de futebol;
- Um conhecimento aprofundado dos jogadores e da relação comportamental entre eles, essencialmente no que se refere ao jogo, é um fator determinante na construção da ideia de jogo e na definição de estratégias para a competição;
- Um planeamento coerente, lógico e cuidado é preponderante para que a operacionalização decorra no sentido e com o efeito desejado;
- O treino é o principal fator de preparação de uma equipa de futebol que ambiciona o sucesso na competição;
- A observação e interpretação da performance da própria equipa na competição é relevante para o controlo, compreensão e orientação do estado do processo de desenvolvimento, individual e coletivo;

- A observação e interpretação da performance do adversário é importante por possibilitar preparar a equipa para um contexto provável da competição. Importa ser objetivo e seletivo na seleção da informação a utilizar na preparação da equipa;
- A observação da própria equipa no treino possui um potencial enorme para se tornar uma ferramenta indispensável em experiências profissionais futuras, por possibilitar uma maior eficiência no processo de desenvolvimento da equipa;
- A sensibilidade percetiva dos indicadores comportamentais e a relação treinador-jogador deverão ser insubstituíveis para a interpretação e controlo do bem-estar do jogador, pois possibilitam uma recolha de informação mais fidedigna, na maioria das vezes, levando a uma intervenção mais objetiva e eficaz. Utilizar questionários de autorresposta para complementar esta informação poderá ser útil, em alguns casos;
- Dadas as exigências do futebol atual, importa constituir uma equipa técnica multifacetada, com elementos competentes nas várias valências que são necessárias para a preparação de uma equipa;

Gostaríamos de ressaltar que a reflexão crítica sobre a prática de estágio, realizada durante a própria prática e durante a conceção deste relatório, constituíram o principal fator de desenvolvimento profissional e pessoal. É neste apanágio que pretendemos estar envolvidos futuramente. Ou seja, experienciar contextos profissionais cada vez mais desafiantes e exigentes que incitem à reflexão e ao desenvolvimento contínuo das competências. Ambicionámos, também, criar oportunidades de observação e partilha com treinadores de topo, em formato de estágio de observação, de modo a conhecer outros métodos de treino e de liderança no processo de preparação de uma equipa. Para além disso, pretendemos desenvolver competências relacionadas com a comunicação através de formações na área da programação neurolinguística.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abade, E. A. d. A. (2014). *Avaliação da performance no treino em jogos desportivos coletivos*. Vila Real: Dissertação de Doutoramento apresentada a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Afonso, J. (2017). Avaliação e controlo do treino: Informação ou ruído? *Revista portuguesa de ciências do desporto*, S1A, 131-139.
- Akenhead, R., & Nassis, G. P. (2016). Training load and player monitoring in high-level football: current practice and perceptions. *International journal of sports physiology and performance*, 11(5), 587-593.
- Almeida, C. F. d. (2016). *Caracterização das competências dos jogadores de futebol relativo aos diferentes estatutos posicionais*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Alriyami, K. (2017). *The relationship between sport role models and youth sport participation in oman: A comparison of local and global sport role models*. Seul: Dissertação de Mestrado apresentada a Departamento de Educação Física da Universidade Nacional de Seul.
- Araújo, D. (2003). A auto-organização da acção táctica: Comentário a Costa, Garganta, Fonseca e Botelho (2002). *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3(3), 87-93.
- Araújo, J. (2017a). A filosofia do treinador. *O Jogo*.
- Araújo, J. (2017b). O treinador de alto rendimento. *O Jogo*, 30.
- Balagué, N., Torrents, C., Hristovski, R., & Kelso, J. (2016). Sport science integration: An evolutionary synthesis. *European journal of sport science*, 17(1), 51-62.
- Barreira, D. (2013). *Tendências evolutivas da dinâmica táctica em Futebol de alto rendimento. Estudo da fase ofensiva nos Campeonatos da Europa e do Mundo, entre 1982 e 2010*. Porto: Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Borg, G. A. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and science in sports and exercise*, 14(5), 377-381.

- Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gastin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., Gabbett, T. J., Coutts, A. J., Burgess, D. J., Gregson, W., & Cable, N. T. (2017). Monitoring athlete training loads: Consensus statement. *International journal of sports physiology and performance*, 12, s2-161-s162-170.
- Bragada, J. A. A. (2001). A Avaliação da intensidade dos exercícios de treino em modalidades desportivas de esforços de média ou longa duração. *Treino Desportivo*, 14(3), 18-26.
- Buchheit, M. (2017). Applying the acute:chronic workload ratio in elite football: Worth the effort? *British journal of sports medicine*, 51(18), 1325-1327.
- Buchheit, M., Racinais, S., Bilsborough, J., Bourdon, P., Voss, S., Hocking, J., Cordy, J., Mendez-Villanueva, A., & Coutts, A. (2013). Monitoring fitness, fatigue and running performance during a pre-season training camp in elite football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(6), 550-555.
- Capra, F. (1996). *A teia da vida: Uma nova compreensão científica dos sistemas vivos*. São Paulo: Editora Cultrix.
- Capra, F. (2002). *As conexões ocultas: Ciência para uma vida sustentável*. São Paulo: Editora Cultrix.
- Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior: A recuperação é ... muitíssimo mais que "recuperar"*. Braga: Liminho.
- Çelikkaya, F. E. N. (2016). *A monitorização da carga de treino através da análise tempo-movimento e da perceção subjetiva do esforço (pse) no futebol*. Lisboa: Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International journal of sports science & coaching*, 4(3), 307-323.
- Coudreuse, J., Dupont, P., & Nicol, C. (2004). Delayed post effort muscle soreness. *Annales de readaptation et de medecine physique*, 47(6), 290-298.

- Coutts, A. J., & Reaburn, P. R. J. (2008). Monitoring changes in stress and recovery during overreaching in rugby league players. *Perceptual and Motor Skills*, 106(3), 904-916.
- Cunha e Silva, P. (1995). *O lugar do corpo: Elementos para uma cartografia fractal*. Porto: Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Damásio, A. (1994). *O erro de Descartes: Emoção, razão e cérebro humano*. Mem-Martins: Publicações Europa-América.
- Damásio, A. (2000). *O Mistériodo da Consciência: Do corpo e das emoções ao conhecimento de si*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Damásio, A. (2003). *Ao encontro de Espinosa: as emoções sociais e a neurologia do sentir*.
- Damásio, A. (2017). *A estranha ordem das coisas: A vida, os sentimentos e as culturas humanas*. Temas e Debates.
- Dupont, G., Nédélec, M., McCall, A., Berthoin, S., & Maffiuletti, N. (2015). Football recovery strategies: Practical aspects of blending science and reality. *Aspetar Sports Medicine Journal*, 4.
- Dupont, G., Nedelec, M., McCall, A., McCormack, D., Berthoin, S., & Wisløff, U. (2010). Effect of 2 soccer matches in a week on physical performance and injury rate. *The American journal of sports medicine*, 38(9), 1752-1758.
- Durand, D. (1992). *A sistémica*. Lisboa: Dinalivro.
- Faria, R. F. d. C. (1999). *Periodização Tática: Um imperativo conceptometodologico do rendimento superior em futebol*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências de Desporto e da Educação Física.
- Foster, C. (1998). Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Medicine and science in sports and exercise*, 30, 1164-1168.
- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., Doleshal, P., & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 15(1), 109-115.

- Foster, C., Rodriguez-Marroyo, J. A., & de Koning, J. J. (2017). Monitoring training loads: The past, the present, and the future. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(Suppl 2), S2-2-S2-8.
- Frade, V. (1990). *A interacção, invariante estrutural da estrutura do rendimento do futebol, como objecto de conhecimento científico: Uma proposta de explicitação de causalidade*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British journal of sports medicine*, 50(5), 273-280.
- Gabbett, T. J., Nassis, G. P., Oetter, E., Pretorius, J., Johnston, N., Medina, D., Rodas, G., Myslinski, T., Howells, D., & Beard, A. (2017). The athlete monitoring cycle: A practical guide to interpreting and applying training monitoring data. *British Journal of Sports Medicine*, 0(0), 1-2.
- Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e táctica nos jogos desportivos coletivos* (pp. 63-80). Porto: Centro de estudos dos jogos desportivos.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. *Movimento*, 1(8), 19-27.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. In *Futebol: de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*. (pp. 228-234). Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J. (2006a). Futebol: Uma arte em busca da ciência e da consciência. *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, XXI(123), 21-25.

- Garganta, J. (2006b). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de futebol. In G. Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Garganta, J. (2006c). (Re)Fundar os conceitos de estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos, para promover uma eficácia superior. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte*, 20(5), 201-103.
- Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 81-89.
- Garganta, J. (2015). Para onde olhar para ver o jogo de futebol por dentro. In J. Ferraz (Ed.), *Mestrado em Futebol: Compilação dos melhores textos das grandes referências do futebol nacional*. Portugal: Treino Científico.
- Garganta, J., & Cunha e Silva, P. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Revista Horizonte*, 16(91), 5-8.
- Garganta, J., & Gréhaigne, J.-F. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: Moda ou necessidade? *Movimento*, V(10), 40-50.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2015). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar* (2ª ed.). Porto: Editora FADEUP.
- Garganta, J., & Oliveira, J. (1996). Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos* (pp. 7-23). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.
- Gréhaigne, J.-F. (1992). *L'organisation du jeu en football*. Actio.

- Grehaigne, J.-F., Bouthier, D., & David, B. (1997). Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 15(2), 137-149.
- Gréhaigne, J.-F., & Godbout, P. (2014). Dynamic systems theory and team sport coaching. *Quest*, 66(1), 96-116.
- Gréhaigne, J.-F., Mahut, B., & Fernandez, A. (2001). Qualitative observation tools to analyse soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1(1), 52-61.
- Guilherme, J. (1991). *A especificidade, o "pós-futebol" do "pré-futebol": um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Guilherme, J. (2014). *A influência do treino técnico sobre o "pé não-preferido" na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de futebol*. Porto: Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Halsen, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine*, 44(2), 139-147.
- Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2019). Internal and external training load: 15 years on. *International journal of sports physiology and performance*, 14(2), 270-273.
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine and science in sports and exercise*, 36(6), 1042-1047.
- Javier Mallo. (2015). *Complex football: From Seirul-lo's structured training to Frade's tactical periodisation*. Espanha: Javier Mallo.

- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., & Heidari, J. (2018). Recovery and performance in sport: Consensus statement. *International journal of sports physiology and performance*, 13(2), 240-245.
- Kenney, W. L., Wilmore, J., & Costill, D. (2012). *Physiology of Sport and Exercise* (5ª ed.). Champaign, Illinois: Human kinetics.
- Khalladi, K., Farooq, A., Souissi, S., Herrera, C. P., Chamari, K., Taylor, L., & El Massioui, F. (2019). Inter-relationship between sleep quality, insomnia and sleep disorders in professional soccer players. *BMJ open sport & exercise medicine*, 5(1), e000498.
- Khun, T. S. (1970). *A estrutura das revoluções científicas* (5ª ed.). São Paulo: Perspectiva.
- Los Arcos, A., Méndez-Villanueva, A., Yanci Javier, & Martínez-Santos, R. (2016). Respiratory and muscular perceived exertion during official games in professional soccer players. *International journal of sports physiology and performance*, 11(3), 301-304.
- Maciel, J. (2010). Pelas entranhas do núcleo duro do processo. Artigo não publicado.
- Maciel, J. M. G. (2008). *A (In)(Corpo)r(Acção) precoce dum jogar de qualidade como necessidade (eco)antroposocialtotal: Futebol um fenómeno antroposocialtotal, que «primeiro se estranha e depois se entranha» e ... logo, logo, ganha-se!* Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Malone, S., Owen, A., Newton, M., Mendes, B., Collins, K. D., & Gabbett, T. J. (2017). The acute:chronic workload ratio in relation to injury risk in professional soccer. *Journal of science and medicine in sport*, 20(6), 561-565.
- Mandelbrot, B. (1991). *Objectos fractais: Forma, acaso e dimensão* (1ª ed.). Lisboa: Gradiva.
- Martin Acero, R., Seirul-lo Vargas, F., Lago Peñas, C., & Lalin Novoa, C. (2013). Causas objetivas de planificación en DSEQ (II): La microestructura (microciclos). *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 27(2).

- McLean, B. D., Coutts, A. J., Kelly, V., McGuigan, M. R., & Cormack, S. J. (2010). Neuromuscular, endocrine, and perceptual fatigue responses during different length between-match microcycles in professional rugby league players. *International journal of sports physiology and performance*, 5(3), 367-383.
- Mohr, M., Draganidis, D., Chatzinikolaou, A., Barbero-Álvarez, J. C., Castagna, C., Douroudos, I., Avloniti, A., Margeli, A., Papassotiriou, I., & Flouris, A. D. (2015). Muscle damage, inflammatory, immune and performance responses to three football games in 1 week in competitive male players. *European journal of applied physiology*, 116(1), 179-193.
- Mudahka, F. A., Herrera, C., & Farooq, A. (2013). Ramadan and football. *Aspetar Sports Medicine Journal*, 2, 116-119.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Rosende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.
- Passos, P., Araújo, D., & Davids, K. (2013). Self-organization processes in field-invasion team sports. *Sports Medicine*, 43(1), 1-7.
- Pimenta, A. (2019). *A influência da problemática da complexidade na observação e interpretação do jogo de futebol*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Pol, R. (2016). *La preparación ¿física? en el fútbol: El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad* (6ª ed.): MC Sports (Moreno & Conde SL).
- Popper, K. (1990). *Um mundo de propensões (A world of propensities)*.
- Rebelo, A. N. C. (2016). *Avaliação e controlo do treino em futebol: Estado da arte e perspectivas*. Comunicação apresentada em Seminário. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Reis, J. C. (2018). *La sustentabilidad del morfociclo patrón. La «célula madre» de la Periodización Táctica*. Vigo: MCSports.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). *A formação para ser treinador*. Comunicação apresentada em Actas do 1º Congresso Internacional de Jogos

Desportivos - Olhares e contextos da performance: da iniciação ao rendimento.

- Sampedro, J. (1999). *Fundamentos de táctica deportiva: Analisis de la estrategia de los deportes*. Madrid: Gymnos.
- Saw, A. E., Main, L. C., & Gatin, P. B. (2016). Monitoring the athlete training response: subjective self-reported measures trump commonly used objective measures: a systematic review. *Br J Sports Med*, 50(5), 281-291.
- Silva, G. G. (2016). *A influência no processo de treino da tríade: Treino, jogo e adversário*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Silva, J., Rumpf, M., Hertzog, M., Castagna, C., Farooq, A., Girard, O., & Hader, K. (2017). Acute and residual soccer match-related fatigue: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 1-45.
- Silva, J. R. M. e. (2007). *Fadiga e recuperação no futebol: Análise do impacto fisiológico e funcional do jogo formal de futebol de onze*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MCSports.
- Silva, P. (2014). *Shaping Tactical Behaviours in Football: An Ecological Dynamics Approach*. Porto: Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Soares, J. (2018). *Reload. Menos stress. Melhor Performance*. Porto: Porto Editora.
- Soriano, F. (2010). *A bola não entra por acaso: Estratégias inovadoras de gestão inspiradas pelo mundo do futebol*. São Paulo: Larousse do Brasil.
- Stacey, R. (1995). *A fronteira do caos*. Venda Nova: Bertrand Editora.
- Taleb, N. N. (2014). *Antifrágil: Coisas que se beneficiam com o caos*. Lisboa: Dom Quixote.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización táctica vs periodización táctica: Vitor Frade aclara*. s. l.: MBF.

- Thorpe, R. T., Strudwick, A. J., Buchheit, M., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2016). Tracking morning fatigue status across in-season training weeks in elite soccer players. *International journal of sports physiology and performance*, 11(7), 947-952.
- Valdano, J. (1998). *Los cuadernos de Valdano* (3ª ed.). Madrid: Aguilar.